


Le Relié

Essais



LUIS ANSA

LA VOIE DU SENTIR

ENSEIGNEMENTS RÉUNIS
PAR ROBERT EYMERI

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM


Le Relié

Essais



LUIS ANSA

LA VOIE DU SENTIR

ENSEIGNEMENTS RÉUNIS
PAR ROBERT EYMERI

Robert Eymeri

La Voie du sentir

Transcription
de l'enseignement oral de
Luis Ansa



Table des matières

Introduction : Un art de vivre pour aujourd'hui

Première partie : Entretien sur le seuil

I Le parfum de l'Ami

II Le semblable attire le semblable

III La Sainte Conciliation

IV Qu'est-ce que vous attendez pour décrucifier Jésus ?

V Quelques pas dans le Jardin...

Seconde partie : la Voie du sentir

VI Dans la cuisine des maîtres...

VII Découverte de la sensation

VIII Exploration de l'attention

IX Ne plus être un prédateur d'énergie, ni une proie énergétique

L. A

X La sensation, une alliée

XI Un nouveau regard sur l'être humain

XII Devenir creux et se nourrir d'impressions

XIII Être ou ne pas être identifié, telle est la question

XIV Et si le secret des secrets, c'était la relation !

XV Les trois pouvoirs

XVI Considérer l'autre et se rappeler soi-même

XVII Et si l'on parlait d'amour...

XVIII Qu'est-ce que la mémoire ?

XIX La mémoire, encore...

XX Une nouvelle Genèse...

XXI Réhabiliter le féminin

XXII Cultivez le positif et alchimisez le négatif

XXIII Créez et protégez votre espace intérieur

LE JUGEMENT DE MULLA NASRUDIN

XXIV Ne vous occupez pas des autres, occupez-vous de vous !

XXV Les demeures de l'Aigle

HISTOIRE À MÉDITER

XXVI L'ovulation des Alliés

XXVII J'ai besoin de la parole de la femme

[CONSTATER « CE QUI EST »](#)

[XXVIII Vivre dans le sentir](#)

[XXIX Le départ de l'Ami](#)

[Bibliographie de Luis Ansa](#)

[Liste des exercices](#)

© 2015, Les éditions du Relié
27, rue des Grands Augustins. 75006 Paris

Site internet des éditions du Relié :
<http://www.editions-du-relie.com>

ISBN : 978-2-354-90151-6

Photo : © Robert Eymeri

Toute traduction, toute reproduction par quelque procédé
que ce soit sont interdites pour tout pays.

Toute ma gratitude à Luis Ansa.

Je remercie chaleureusement Julie Lavarello, la femme qui accompagne et illumine ma vie, pour son soutien constant et ses précieux conseils tout au long de l'écriture de ce livre.

Je remercie également tous les amis qui ont transcrit les enregistrements de Luis Ansa, relu avec toute leur attention ce manuscrit, pris le temps de me communiquer leurs remarques et soufflé le meilleur de leurs intentions pour que cet ouvrage voit le jour.

*La route, c'est toi.
Celui qui marche, c'est toi.
Et le résultat, c'est toi.*

Luis Ansa



*S'il y a un art,
il est l'expression de l'amour.*

*S'il y a un chemin,
c'est d'avancer en aimant.*

*S'il y a une connaissance,
c'est en aimant qu'elle viendra.*

*S'il y a un ciel,
c'est l'Aimé qui l'habite.*

*S'il y a une vie,
c'est d'aimer l'amour.*

*S'il y a une réalité,
elle est amour.*

Luis Ansa

INTRODUCTION

Un art de vivre pour aujourd'hui

Un jour, face à certains « hommes de connaissance » qui étaient venus le consulter, Luis Ansa donna la réponse suivante :

« Pourquoi est-ce que je divulgue ? Pourquoi je parle ? Je parle parce que je sais. Et vous, vous ne parlez pas parce que vous ne voulez pas donner. Mais si l'on ne collabore pas à améliorer cette planète, l'humanité va beaucoup souffrir, beaucoup trop et inutilement, parce qu'on va vers une société de plus en plus technocratique. Alors si vous avez une trace de conscience, non pas intellectuelle mais morale, demandez-vous en quoi vous pouvez collaborer. Si vous savez quelque chose à propos du contact avec ce principe fondamental, cet inconnu que l'on appelle Dieu, alors donnez-le au monde !

Enseignez-le dans les universités !

Le phénomène humain est plus important que le mystère de Dieu, parce que Dieu *est*, alors que l'humain est en devenir. C'est pour cela qu'il est si important de l'aider. »

Luis Ansa répétait sans cesse qu'il n'était pas propriétaire de ce qu'il proposait, qu'il n'était pas propriétaire de cette voie qu'il avait fondée et qu'il avait appelée *la Voie du sentir*. Il disait, de même, que cette voie, à proprement parler, n'existait pas ; pour la faire exister, il fallait la pratiquer. C'est en forgeant que l'on devient forgeron, nous rappelait-il souvent.

La Voie du sentir n'est donc pas un enseignement comme on a l'habitude d'en recevoir, il n'y a pas de dogme, pas de théorie, c'est un ensemble de pratiques qui s'approfondissent constamment dans un rapport créatif à la vie.

En ce sens, celui qui cherche une philosophie dans *la Voie du sentir* y trouvera une philosophie, celui qui cherche une thérapie y trouvera une thérapie, celui qui cherche un chemin d'éveil le verra se dessiner au fur et à mesure de ses pratiques, et celui qui est mystique y trouvera une mystique.

D'une façon générale, on pourrait dire que *la Voie du sentir* a plusieurs caractéristiques.

La première, c'est qu'il s'agit d'une voie du corps. Quand on parle de « voie du corps », on entend généralement une pratique corporelle qui vise à maîtriser le corps pour obtenir un état particulier. Ici, il n'est pas question d'un rapport de domination mais d'une relation d'amour à travers l'éveil de la sensation.

La seconde caractéristique, c'est qu'il s'agit d'une voie féminine. Elle s'adresse bien sûr autant aux hommes qu'aux femmes, mais elle va faire appel à nos capacités féminines de réceptivité, de sensibilité, de dilatation. Elle est également féminine par ses modalités : cette voie ne repose pas sur des dynamiques telles que « effort-mérite » ou « châtiment-récompense », mais sur l'amour profond de la vie et l'élan naturel de vouloir la protéger, sur nos qualités de cœur, sur nos capacités relationnelles.

La troisième caractéristique concerne l'aspect chamanique du travail intérieur qui est proposé dans cette voie et qui est souvent mal interprété.

Luis Ansa disait :

« Lorsque je parle de chamanisme, je ne parle pas du chamanisme que vous connaissez ou de celui qui est lié à une culture donnée, je parle d'un chamanisme actuel, entièrement recréé, sans aucun folklore, sans croyance, sans transe et sans aucune drogue. »

Pour la première fois peut-être, Luis Ansa nous donne accès à l'un des cercles de connaissance les plus secrets et les plus hauts du chamanisme, réintégrant ainsi cette très vieille tradition parmi les grandes voies mystiques de l'humanité.

Sur ce point, Luis Ansa utilise le terme de « chaman », non pas comme on l'entend en Occident, mais pour parler d'un maître spirituel du chamanisme (que l'on appelle aussi « nagual¹ »).

Si Luis Ansa a été très tôt immergé dans le chamanisme, il a néanmoins reçu, au cours de son existence, de nombreuses formations au sein de différentes traditions telles que le soufisme, le zen ou l'hermétisme chrétien, et cela durant de longues années.

Il a pu ainsi offrir une voie qui soit adaptée à notre époque et aux caractéristiques de notre société occidentale et qui puisse répondre aux besoins des hommes et des femmes d'aujourd'hui. Les outils proposés ont donc été choisis pour leur efficacité et leur pertinence, et non parce qu'ils appartenaient à une culture donnée.

On pourrait également souligner que cette voie s'ancre dans ce que l'on appelle en Occident « la conscience chrétienne ». Luis Ansa, en ce début du troisième millénaire, vient nous rappeler avec force que « le Royaume est à l'intérieur » et que la conscience dont il est ici question n'est que « pur amour ».

Une quatrième caractéristique de *la Voie du sentir* pourrait être mentionnée, c'est l'accent mis sur le rôle fondamental de l'expérience. « Posséder un savoir sur la chose ne vous donne aucune expérience de la chose », affirmait-il. En Occident, on confond trop souvent ces deux aspects.

Luis Ansa disait :

« On peut expliquer, donner des indications, mais pour découvrir le goût du café, vous devez le goûter ! Toutes les descriptions que l'on peut vous faire sont inutiles ; à un moment donné, il vous faut goûter le café pour savoir si vous l'aimez. »

C'est à la fin des années quatre-vingt-dix que Luis Ansa m'invita à écrire un ouvrage pour présenter cette voie.

Nous eûmes des rendez-vous réguliers tout au long des années qui suivirent. Ce livre est donc le résultat d'une collaboration qui s'étala sur plus d'une dizaine d'années.

Luis Ansa quitta son corps avant que ce travail soit achevé, c'est donc avec sa présence dans mon cœur, et en m'appuyant sur tout le respect que j'éprouve pour sa parole, que j'ai terminé le projet qu'il m'avait confié.

J'ai fait le choix de laisser Luis Ansa vous présenter lui-même cette voie à travers le chemin que j'ai parcouru à ses côtés².

Je n'ai pas voulu romancer ce parcours. Mon intention s'est limitée, comme Luis Ansa me l'avait demandé, à faire connaître, d'une manière aussi claire et simple que possible, les connaissances et les principaux outils contenus dans cette voie pour qu'ils soient utilisables par un grand nombre de personnes.

Les exercices de base – que Luis Ansa a créés et qui sont présentés ici – permettront aussi au lecteur de pouvoir accéder à une pratique.

Cet ouvrage est composé de deux parties :

– La première partie rapporte les premiers entretiens que j'ai eus avec Luis Ansa.

Ils offrent un aspect peu connu de sa formation au contact de différents maîtres traditionnels. Ils constituent également, à travers un état des lieux de notre condition humaine actuelle, une introduction aux spécificités et au rôle que peut avoir un travail intérieur.

Ces entretiens se situent au début des années 1990, au moment où Luis Ansa fonde les grands principes de *la Voie du sentir* et avant la publication du livre d'Henri Gougaud, *Les Sept Plumes de l'Aigle*.

– La seconde partie expose les bases de travail de *la Voie du sentir* ainsi que ses principales notions.

Si les propositions qui sont faites nécessitent d'être étudiées une par une pour pouvoir être pratiquées, elles forment néanmoins un tout organique au sein duquel elles sont indissociables les unes des autres.

Il est bien évident que cet ouvrage ne saurait être exhaustif de tous les aspects que contient la voie du sentir, je souhaite néanmoins qu'il fasse connaître la parole d'un grand maître spirituel contemporain, ainsi que la voie qu'il a fondée et à laquelle il a dédié une partie de sa vie.

Pour conclure, je voudrais bien sûr exprimer ma profonde gratitude envers Luis Ansa pour l'Ami qu'il fut et qu'il reste.

L'extraordinaire humanité qu'il manifesta dans tous les aspects de sa vie quotidienne et de ses relations fut pour moi le plus bel exemple de l'application de cet art de vivre qu'il nous proposait.

¹ Luis Ansa s'est expliqué sur ce terme : « Il y a très peu de personnes dans le monde qui savent réellement ce que le mot "chaman" signifie et représente. Y compris nous-mêmes, ajouta Don Diego en gloussant. Depuis très longtemps, en Occident, et même à Mexico, les gens font un énorme amalgame : ils confondent sorcellerie, guérisons, arts divinatoires et autres spécialisations avec l'art de vivre des chamans. [...] Un chaman est un homme ordinaire qui a été formé rudement par plusieurs instructeurs afin de purger sa personnalité de tout pouvoir émanant de lui-même. » (Luis Ansa, *La Nuit des chamans*, le Relié, 2005)

² Pour cela, je me suis appuyé sur de nombreux enregistrements qui s'étalent sur les vingt dernières années de sa vie et qui regroupent des conversations en

tête à tête, des interviews et des séances de travail. J'ai cherché dans la mesure du possible à conserver le caractère oral de sa parole.

Luis Ansa pouvait aborder plusieurs thèmes en même temps et changer de sujet avec une extrême rapidité. C'est bien évidemment par souci de clarté et en accord avec lui que les propositions de *la Voie du sentir* sont présentées dans ce livre d'une façon thématique et les unes à la suite des autres.

Première partie

ENTRETIEN SUR LE SEUIL



I

Le parfum de l'Ami

Il avait plu toute la nuit. Lorsque je me suis levé, un timide rayon de soleil jouait sur les toits d'ardoises grises qui s'étaient devant ma fenêtre. Un vent froid soufflait entre les immeubles. Le climat de cette ville était toujours aussi déprimant, même au printemps.

Je me suis fait un thé, pensant à l'homme que je devais rencontrer en début d'après-midi. Je ne le connaissais pas. Je venais de fonder une maison d'édition avec un ami et nous désirions rééditer un ouvrage qu'il avait écrit quelques années auparavant et qui s'intitulait : *Le Quatrième Royaume*.

On me l'avait présenté comme un homme de connaissance ou, selon la terminologie d'aujourd'hui, comme un être éveillé. Cette notion d'éveil n'appartenait pas à notre culture occidentale mais elle s'était peu à peu imposée dans le monde de la spiritualité contemporaine pour désigner des témoignages issus d'une expérience directe et non d'une érudition. Et c'était précisément ce type de parole que nous désirions publier et faire connaître.

Je me disais, tout en buvant mon thé, devant ce ciel qui s'assombrissait de minute en minute, que cette rencontre pouvait être aussi une opportunité pour poser à cet homme quelques questions personnelles. Pourquoi ce monde était-il si violent ? Était-il possible de sortir de ce manque et de cette insatisfaction que je ressentais malgré le confort dans lequel je vivais ?

Luis Ansa était peintre et c'est dans son atelier qu'il m'avait donné rendez-vous, au fin fond d'un quartier populaire de Paris.

Le premier souvenir que je garde de notre rencontre, c'est le vieil escalier de bois aux marches usées par le temps que je gravais lentement pour arriver devant sa porte, puis cette petite plaque en plexiglas, vissée contre le mur, sous la sonnette, où était gravé « Atelier Ansa », et son sourire lorsqu'il m'ouvrit la porte.

L'homme était impressionnant, de charme et de beauté, tout habillé de blanc, jusqu'aux chaussures. Je lui ai donné la quarantaine (j'appris des années plus tard qu'il était bien plus âgé). Un visage d'une grande douceur, des lunettes imposantes qui ne pouvaient cacher un regard profond dans lequel il m'avait déjà enveloppé. Ses longs cheveux noirs, coiffés en arrière, dégageaient un front large et puissant. Il m'invita à entrer d'une façon si cordiale qu'il me donna l'impression d'être déjà l'un de ses amis.

De grandes verrières éclairaient une vaste pièce au parquet de bois. Sur ma gauche, un vieux fauteuil et une télévision. Quelques meubles, des étagères, des commodes sur lesquelles se trouvait un gentil fouillis de tubes de peinture, de flacons mystérieux, de pots en tout genre... Sur ma droite, une grande planche, posée sur des tréteaux, faisait office de table autour de laquelle étaient disposées plusieurs chaises. Derrière, une petite bibliothèque, emplie de livres. Des peintures de fleurs et de femmes nues couvraient les murs, ce qui eut pour effet de me mettre instantanément à l'aise. Non, je n'étais pas en présence d'un homme austère tel que la religion nous y avait habitués lorsqu'il était question de spiritualité.

Une musique de Bach, très douce, accompagnait le grand calme qui régnait dans l'atelier. Nous n'étions que tous les deux. Il commença par m'offrir un café que j'acceptai avec plaisir. La réédition de son livre fut réglée en quelques minutes. Au second café, je lui demandai s'il lui était possible de me parler de son parcours et de son travail afin d'écrire une introduction au livre. Après son accord, j'installai un micro entre nous et lui posai une première question. J'ignorais encore que cette introduction ne serait jamais publiée, mais que sa réponse allait m'entraîner dans une aventure qui durerait près d'une vingtaine d'années, bouleversant ma vie de fond en comble.

Il se montra d'une disponibilité et d'une patience exquise durant tout l'après-midi, n'exprimant jamais le moindre signe d'agacement ou de fatigue.

« Voyez-vous, me dit-il, l'homme occidental est allé tellement loin dans le monde de la pensée qu'il en a oublié son corps. C'est comme s'il avait laissé derrière lui son organisme physique, avec sa sensibilité et tous les modes de perception qu'il contient.

« Mais ce corps constitue justement une aide précieuse pour cristalliser ce que vous vivez, pour incarner vos expériences, afin que votre vie ne soit pas une accumulation de théories ou d'opinions par lesquelles vous savez beaucoup de choses mais avec lesquelles vous pouvez peu intérieurement.

« Acquérir le pouvoir d'agir sur soi-même, ce n'est pas un péché, c'est une qualité. Mais vous devez commencer par connaître quelles sont vos possibilités, votre disponibilité, savoir jusqu'où vous pouvez aller et comment y aller, car vous

ne pouvez pas prétendre aller au-delà de ce que vous pouvez. »

Je lui demandai quelle était alors la première étape pour acquérir le pouvoir d'agir sur soi-même. Sa réponse fusa instantanément.

« Revenir au corps, voilà le grand secret ! Revenir à l'expérience du corps dans la vie sensitive. Revenir à tout ce que l'on *récolte* sensitivement, émotionnellement, et qui permet, non pas de nourrir le mental, mais un autre corps d'entendement. C'est à partir de là que peut surgir un autre type de regard.

« Mais pour cela, il faut nourrir sa vie, la créer, sortir de la répétition et du connu. Ce connu est une base extraordinaire, mais c'est aussi un piège énorme parce qu'il n'offre pas l'opportunité du changement.

« Prenons l'exemple de notre rencontre. Vous êtes une situation humaine que je ne connais pas. En ce sens, j'ignore tout ce que vous pouvez déclencher en moi. Vous êtes un événement et je suis à l'accueil de cet événement. Vous voyez, la situation crée. Et cette situation est le résultat de vous et de moi, de notre relation. Maintenant, est-ce qu'il y a plus de vous ou plus de moi dans cette situation, cela ne m'intéresse pas, c'est la perméabilité entre vous et moi qui m'intéresse.

« Si je suis disponible à cette relation, non pas dirigé vers un but mais ouvert, vous allez provoquer l'émergence d'éléments nouveaux en moi que je vais découvrir ou redécouvrir sous un autre aspect. Vous voyez l'importance de l'autre pour soi-même ?

« Donc, je reste attentif à cet état d'étonnement et de renouveau dans lequel je veux être. Je me tiens en état d'ouverture. Si je ne suis pas en état d'ouverture, je vais être dans la répétition ; mon imprimeur mental va imprimer ses vieux prospectus, c'est-à-dire ses pensées toutes faites, ses jugements à l'emporte-pièce. Je ne veux rien projeter sur vous parce que si je le fais, je vais vous habiller de mes vêtements. Au contraire, je veux être disponible à cette fraîcheur, à cet inconnu que vous m'apportez. C'est dans cette partie de la vie, dans ce vivant, que je veux vivre.

« Vous êtes une personne mais vous pourriez être un papillon. Ou une rose. Je peux me situer en face de vous comme je me situe en face d'une rose, il n'y a pas de différence. Parce que dans la rose, il y a l'être de la rose qui déclenche aussi en moi, si je le reçois, si je suis ouvert, des sensations, des émotions, des sentiments, des réflexions. La rose va me donner tout ce qu'elle possède, tout ce qu'elle a. Elle ne s'épuise pas et quand je pars, s'il en vient un autre, la rose continue de donner. Elle n'arrête pas de donner ! Mais comme nous sommes en état de fermeture, comme nous avons un égoïsme à l'intérieur de nous-même, nous ne recevons plus, nous voulons imposer, nous voulons impressionner, influencer.

« Voyez, au lieu de vous chercher, je fais tout mon possible pour être trouvé par vous. C'est l'accueil, vous comprenez ? C'est l'accueil qu'il faut déclencher, sinon je suis dans la pénétration. Et qu'est-ce que c'est, la pénétration ? C'est cette partie masculine en nous qui sait, qui juge, qui campe sur ses positions, qui aime le conflit et les joutes verbales pour avoir raison sur l'autre. Il faut renverser notre attitude. Comme dit Frère Jean : "Dieu souffre parce qu'il y a peu de Marie dans le monde." Qu'est-ce que cela signifie ? Marie, c'est l'enfantement, c'est-à-dire que Dieu a peu d'enfantements, peu de sources pour être enfanté. On ne veut pas se faire enfant, on ne veut pas se rendre disponible pour cela. On veut projeter ! Les grands maîtres ont appelé cela : concupiscence, avidité, pouvoir. Nous sommes saturés de pouvoir, saturés d'avidité. Nous avons une espèce de frénésie à vouloir posséder, imposer, prouver, vous prouver que je suis quelqu'un : "Tiens, voilà mon expérience ! Regarde, voilà ma vie !"

« Mais tout ça, c'est la préhistoire ! Ma vie commence à chaque instant. Le passé, c'est comme des armoires emplies d'archives. Oui, je peux vous ouvrir l'histoire du lac Titicaca quand, à quatorze ans, j'ai rencontré les Indiens aymaras ; je peux aussi vous ouvrir l'histoire du Machu Picchu, mais tout cela, ce n'est que de l'anecdote.

— C'est néanmoins ces histoires-là, dis-je, c'est-à-dire votre histoire personnelle, qui vous a permis d'être celui que vous êtes maintenant.

— Bien sûr, je ne peux pas nier mon histoire mais je ne suis pas cette histoire ; j'en suis la terminale, le dernier chaînon, aujourd'hui, en cet instant.

Sa présence était d'une telle densité que j'aurais pu, comme on dit vulgairement, la toucher. Non, cet homme n'était pas ordinaire. L'humanité, la grande bonté même, qui émanait de sa personne ne résultait visiblement pas d'une morale apprise, mais semblait plutôt le fruit d'un extraordinaire travail intérieur.

Il avait ouvert un paquet de biscuits et pendant qu'il les disposait sur une assiette je me demandais quel avait bien pu être son parcours pour arriver là. Il tendit l'assiette vers moi. Cet homme, indéniablement, me touchait, non seulement sur le plan humain mais aussi par sa façon d'être, par la qualité qu'il mettait dans chacun de ses gestes. Je lui demandai alors s'il avait reçu un enseignement particulier, s'il pouvait, si ce n'était pas trop indiscret, me parler de sa vie...

Il sourit, d'un sourire particulièrement contagieux.

« Non, non, il n'y a pas de questions indiscretes parce que je n'ai pas de vie particulière, cela a cessé de m'intéresser. J'ai toujours voulu que ma vie soit très transparente. Depuis l'enfance, instinctivement, j'ai horreur des mystères. Tous les mystères sont pour moi des sources de pouvoir. Quand on crée un mystère, dans une société, on cherche à créer du pouvoir. Je suis un homme ordinaire et je vais continuer à l'être. À l'intérieur de cet homme ordinaire, il y a une grande lumière mais je ne veux pas transformer mon homme ordinaire en homme extraordinaire, non ! Je suis fier de mon homme ordinaire parce qu'il me permet d'être proche de l'humain, proche de la tendresse. Je ne vais pas me mettre dans une espèce de bouboule, hors du monde. »

Il alluma un petit cigarillo.

« Oui, j'ai rencontré des êtres merveilleux dans ma vie. Des êtres qui m'ont guidé, aidé... »

Il fit une pause, comme s'il voulait prendre le temps de goûter les souvenirs qu'il convoquait dans sa mémoire.

« J'ai eu la chance de m'apercevoir, pas très tôt, vers les trente, trente-cinq ans, que sur la route que j'avais prise pour chercher à m'extraire de ma stupidité, tous les banquets, tous les restaurants, tous les hôtels avaient été prévus. Ils existaient, ils étaient là, et moi je me désespérais de savoir où j'allais manger le lendemain, dans quel hôtel j'allais me reposer. Je parle symboliquement bien sûr. Je me suis rendu compte que pour participer au banquet, il suffisait de parcourir le chemin de façon ouverte ; ne pas dire, d'ici un an, je dois trouver telle chose en particulier, d'ici trois ans, je dois rencontrer tel maître. Il ne fallait pas projeter, il fallait être ouvert. Mais je ne l'ai pas senti tout de suite. Dans ma jeunesse, je portais le vieux manteau de mon père, le pardessus de ma mère, le chapeau de mon grand-père, de mes oncles et celui des curés.

« Je pourrais dire qu'une des premières rencontres importantes fut celle que j'ai faite avec un *chura*, vers seize, dix-sept ans, à Tiahuanaco, en Bolivie, sur les rives du lac Titicaca. Un *chura* est un personnage mythique aymara. Cet homme était un chef religieux, il n'avait bien sûr aucun certificat. Il ne parlait pas beaucoup, mais il me donnait de grands signes de tendresse. Et à Tiahuanaco, où j'étais complètement seul parmi les Indiens (le lac Titicaca, c'est les grandes hauteurs, les grandes solitudes !), il m'a entrouvert les portes d'un monde de présages, d'un monde d'intuition, d'un monde de perception sensitive, d'un monde aussi fragile et aussi éphémère que ces notes de musique de Bach que nous écoutons en ce moment. Elles ont une saveur au moment où elles passent et après, c'est passé !

Il ne m'enseignait pas par la parole mais par sa présence. Il m'enseignait des choses dont je ne me rendais pas compte, j'étais trop immature, trop bête, trop avide de jeunesse, de savoir, de vouloir.

« Puis la vie m'a fait rentrer en Europe, et là j'ai rencontré Maître Eckhart¹, à Saint-Germain-des-Prés pour être précis. Cette rencontre, qui a vraiment marqué ma vie adulte, fut aussi violente qu'un accouchement. Elle m'a permis de sortir d'un monde de peur, de terreur, de rigueur, d'ordre, celui de mon éducation religieuse, un monde de prison et d'asphyxie de mon être. Ce ne fut pas une rencontre avec un livre, en l'occurrence *Les Sermons*, mais avec un être, un être qui continue d'accompagner ma vie comme un grand-père ou un grand ami. »

Il tira une longue bouffée sur son cigarillo.

« Je me suis enterré pendant quelques mois dans une petite pièce à Gentilly, un quartier au sud de Paris, avec beaucoup de paquets de spaghettis, un peu de sucre, un peu de riz, des choses comme ça, pour rentrer dans ce temple qu'est le monde d'Eckhart.

« J'ai vécu le séminaire seul, sans aucun guide. Je n'avais personne à cette époque qui puisse m'aider. Je me suis baigné dans Eckhart et au bout de trois ou quatre mois, cela avait fait son travail. Alors mon corps m'a ramené à la vie matérielle et sexuelle. Il réagissait sainement car j'avais trop mangé et d'une façon uniquement intellectuelle. Et pendant que je plongeais dans ce monde de plaisir, de vitalité, avec des maîtresses, je sentais une force, à l'intérieur, qui me disait : "Vas-y, ce n'est pas mauvais, c'est la vie !"

« Un autre café, cela vous dit ? » me demanda-t-il abruptement.

J'acquiesçai. Je l'accompagnai dans une petite cuisine qui se trouvait au fond de l'atelier. Cet homme m'accueillait avec une telle sincérité que j'avais l'impression de me sentir chez moi. Je comprenais, en le regardant mettre de l'eau dans une bouilloire, que je l'aimais déjà. Mais je ne l'aimais pas seulement pour toutes les bonnes raisons que j'aurais pu avoir : ses paroles qui me touchaient et m'ouvraient des perspectives inédites, son "amicalité" manifeste, la densité de sa présence... Il y avait autre chose aussi : il semblait incarner une forme de poésie à l'état brut qui paraissait particulièrement contagieuse et transformait tous les sujets, toutes les situations en quelque chose de totalement nouveau.

Un café fumant entre les mains, nous nous rassîmes à la table.

« Peu après cette période, reprit-il, j'ai rencontré deux maîtres hindous, Siddheswarânanda et Sri Ritajânanda, de l'ordre de Râmakhrisna, qui m'ont eux aussi donné des directions, des messages, avec beaucoup de tendresse et beaucoup d'humour. J'ai passé environ deux ans à leurs côtés.

« Il s'agissait toujours, dans un autre contexte, de me sortir de l'obscurantisme, de me sortir de ce lieu où régnait la souffrance, l'accusation. Ce fut, de nouveau, tout un processus de lavage de la peur qui s'est effectué, lavage de ces mémoires anciennes qui habitaient mon corps, mais qui n'étaient pas moi et qui m'empêchaient d'être.

« Ces hommes n'avaient pas cette politique feutrée où l'on dit les choses à moitié. Ils parlaient d'une façon très forte : "Arrêtez de vénérer la souffrance avec vos crucifix et votre péché originel !" Comme je venais d'effectuer un processus de nettoyage avec Maître Eckhart, je comprenais ce qu'ils voulaient dire. Je voyais l'urgence de sortir de toute cette morbidité, de ce culte constant du martyre. »

Il alluma un nouveau cigarillo et se mit tout à coup à rire en pensant à quelque chose.

« Lors de ma première rencontre avec Siddheswarânanda, dit-il, il m'est arrivé quelque chose de vraiment terrible ! Il

faisait une conférence sur Râmakrishna et saint François d'Assise, à Paris, à la Sorbonne. La similitude entre Râmakrishna et saint François était vraiment extraordinaire. Il avait parlé pendant près d'une heure et demie. J'avais écouté avec ravissement ce monde merveilleux qu'il avait déployé devant nous. Puis il a demandé aux personnes présentes si elles avaient des questions. Il parlait très bien le français. Comme personne ne se décidait, j'ai levé mon bras.

« Ce maître s'est tourné dans ma direction et je me suis levé, par politesse. "Tout au long de votre conférence, dis-je, vous avez présenté un monde magnifique dans lequel tout est fusion, harmonie, douceur... Je m'excuse, mais vous n'avez pas nommé le diable, le Mal." »

« Alors il m'a regardé, comme ça, avec des yeux énormes et il a dit : "Je n'en avais pas besoin, tu étais là !" »

« J'ai vu trois cents, quatre cents têtes se tourner vers moi. "Tu étais là !" Avec quelle vitesse il avait saisi le mental qui venait de parler ! Qui ramenait toutes ses histoires anciennes ! Qui voulait faire exister les problèmes, le malheur, la souffrance... C'était exactement cela. J'avais introduit ce que, lui, n'avait pas voulu introduire et il me le faisait remarquer d'une façon terriblement abrupte : "Tu étais là, tu l'as nommé !" »

« Et comme il a vu que j'étais dans un état de détresse immense – je tremblais de tout mon corps, je voulais que la terre m'engloutisse parce que tout le monde me regardait comme si j'étais Satan en personne, je me voyais déjà sur un trône de flammes –, il m'a dit : "Viens, viens près de moi." »

« J'ai marché vers lui comme un somnambule puis il m'a fait asseoir entre ses jambes. "Appuie-toi, n'aie pas peur, appuie-toi..." Il a mis sa main sur ma tête et m'a demandé de chanter. Et j'ai chanté, sans me poser de question, là, devant tout le monde. J'ai chanté une chanson aymara, une chanson des Andes. Personne ne comprenait rien, mais lui écoutait. Je sentais que sa main bougeait, que son torse bougeait. Il accompagnait mon chant, simplement. Ce fut un contact qui se passe de mots. »

« Après cela, je ne peux pas dire que j'ai été troublé, j'ai été hors de mes axes, hors de mes repères. J'ai compris, bien plus tard, qu'il avait effectué ce que les maîtres appellent un changement de mon *point d'assemblage* ² »

« Je suis revenu le voir, bien sûr, et il a continué à me faire chanter. Il appuyait toujours sa main sur le haut de mon crâne et parfois je m'endormais. Cela me pacifiait profondément. Mais la plupart du temps, il me mettait en silence ou me donnait de petits exercices à faire.

« Ensuite, il a quitté la France et j'ai rencontré Swâmi Ritajânanda. Ce maître ne m'a pas touché par des phrases ou des concepts mais par son regard.

« Grâce à Dieu, j'étais ouvert, peut-être parce que j'étais dans une forme d'étonnement, ou parce que j'étais inattentif. Si j'avais été soi-disant attentif, c'est-à-dire très tendu pour prendre ce qu'il allait dire, pour ne pas en oublier un mot, j'aurais été dans la fermeture la plus totale. En fait, il m'a pris par surprise ; son regard a traversé mon corps, ma vie, comme un laser. Avec une telle intensité... La charge dynamique de l'amour m'a pénétré. C'est cet océan dans un regard... Cet océan... »

« Ensuite, je l'ai suivi dans toutes les conférences qu'il faisait. De temps en temps, il me regardait avec une grande douceur comme pour me dire : "Tu as eu ce dont tu avais besoin, que tu me suives maintenant ou que tu restes, la route est tracée." »

« Les choses qui se passent ainsi me font penser à une boulangerie dans laquelle on amène la farine mais où on laisse le boulanger travailler. Je ne touche pas, je n'interviens pas, je ne lui demande pas de faire des brioches ou des croissants, je ne lui dis rien. Je laisse les impressions ³ pénétrer. C'est cela que les Indiens m'avaient appris très tôt, quand j'étais presque un enfant : ne pas tripoter ce qui pénètre par les sens.

« Bien sûr, quinze années plus tard, quand je rencontre l'enseignement de Gurdjieff ⁴ qui considère la respiration et les impressions comme étant une nourriture en soi, j'étais déjà préparé. Préparé au moins pour pouvoir commencer à être concave, réceptif, et à ne pas tripoter les impressions que l'on reçoit. Comme je ne vous tripote pas. Vous continuez à pénétrer dans ma vie, dans mes cellules, mais je ne fais aucun tripotage. Ce soir, demain, après-demain, vous surgirez à travers un parfum, à travers une sensation, une perception, une couleur ou un moment d'intimité dans ma prière.

« C'est cette exigence, cette probité, de ne pas tripoter les impressions, de ne pas les restructurer, de ne pas les capturer pour en faire des clichés, qui est fondamentale. Entre ! Entre ! Je les mange, vous voyez ! Mes cellules se saturent, c'est la vraie mémoire qui se constitue ainsi, votre vraie mémoire, qui n'a rien à voir avec votre mémoire mentale et discursive. Et vous ne pourriez pas pénétrer en moi si je ne vous aimais pas. Tout est lié. Mais je ne sais pas pourquoi je vous aime et je ne veux pas le savoir ! Je ne vais pas encore tripoter cela, je ne vais pas encore chercher à le posséder. Je laisse l'amour aimer l'amour parce que l'amour est subjugué par l'amour. Si je m'insinue là, j'en fais un cliché, j'en fais un objet, je le retire du vivant, je le mets en formule : "J'aime ceci. Donc, c'est un homme comme ceci ou une femme comme cela". Non ! Je peux le faire, bien sûr, mais ce n'est pas efficace, cela ne sert à rien. On ne fait que se rendre stupide soi-même ! Et à force de se rendre stupide, on change d'attitude.

— Il est vrai, dis-je, que nous fonctionnons presque uniquement avec des "j'aime ou je n'aime pas".

— Quelles sont les situations que l'on aime ? On aime tout ce qui nous rassure. Et on n'aime pas des choses qui peuvent être éminemment positives mais dont nous ne profitons pas. Notre stupidité n'est en fait qu'une question d'ignorance.

« Le maître soufi qui m’a formé pendant une vingtaine d’années, Omar Ali Shah, m’a appris un point fondamental que j’ai pu vérifier mille fois : l’être profond sait parce qu’il est. Et lui, vous ne pouvez pas le tromper ! Tout ce qui est positif, il l’absorbe pour le reverser dans la créature, dans votre personnalité positive, pour la fortifier, la nourrir, la guider, la calmer, pour qu’elle soit un bon ouvrier, une bonne usine productrice d’énergie, de ces énergies dont il a besoin, lui, pour divulguer la connaissance et l’amour.

« C’est toute une alchimie entre l’être, la créature et l’univers qui a été brisée, cassée, détruite, par les religions. Non que les religions soient mauvaises, mais elles ont commis l’erreur monumentale d’écrire des dogmes, de séparer le corps de l’âme, de séparer la vie intérieure de la vie extérieure, de créer un lieu de refuge qui serait l’Église. Mais l’Église, c’est toute la planète ! C’est tout le cosmos ! C’est un temple immense dans lequel tout ce qui est adoration, est amour. »

Il fit une pause comme s’il pensait à quelque chose.

« Qui vous a appris à fonctionner avec ce “j’aime ou je n’aime pas”, comme vous dites ? C’est un conditionnement, tout simplement. Un conditionnement qui vient de votre père, de votre grand-père. C’est le pardessus des autres !

« Vous voyez, d’un côté vous avez la créature qui a ses besoins, ses intérêts et ses buts, et de l’autre, vous avez l’être qui a son besoin, son intérêt et son but. En fait, il n’y a pas de problème de but entre les deux, il règne seulement une différence d’articulation car ils ont besoin l’un de l’autre dans cette temporalité, dans cette incarnation. Il n’y a pas de séparation. L’être diffuse, imprègne la créature de toute son abondance, mais la créature a oublié l’être parce qu’elle est attirée par les sens et le plaisir. Ce “j’aime – je n’aime pas” a créé une couche isolationniste, la créature s’est isolée de l’être.

« Là-dessus intervient ce qu’on appelle la culture. L’intellect crée des formes de pensée qui affirment cette séparation, et cela crée une mémoire répétitive, justifiée par des textes, des dogmes. À ce moment-là, cette mémoire répétitive passe par les capillaires, entre dans la cellule et crée le conditionnement. Donc, vous êtes une partie qui obéit à cette nature possessive de la créature, mais une partie qui a été justifiée, qui a été construite par les autres. Ils ont introduit les devoirs, les sacrifices, ils ont introduit la souffrance, l’effort, la peur.

« On n’est pas né avec la peur. L’enfant n’a pas peur, l’enfant naît ouvert, mais on introduit tout de suite la peur, la convoitise, l’imitation : “Dis bonjour à la dame, ne fais pas ci, ne touche pas ton zizi !” On commence à discipliner l’enfant, mais selon quels critères ? Selon les critères de l’éducation que l’on a reçue. Mais cette éducation, est-ce que c’est la mienne ? Non, c’est celle de mon père, c’est celle de ma mère, celle de l’école, c’est le code moral de la société. Il ne faut pas oublier l’histoire de notre humanité, n’est-ce pas ! C’est pourquoi, avant de commencer un travail intérieur, il est très important de faire un lavage. Chercher à voir qu’est-ce qui est moi et qu’est-ce qui n’est pas moi.

« Je viens d’Amérique du Sud. Je suis issu, en quelque sorte, de l’Inquisition espagnole, d’une religion véritablement dramatique. Lorsque j’étais enfant, la première image que j’ai reçue de ce soi-disant Dieu, c’est celle d’un être crucifié, avec une couronne d’épines sur la tête et du sang partout. Imaginez l’impact ! Cette image de souffrance s’est évidemment plaquée à l’intérieur de mon pauvre esprit et mon être ne pouvait que reculer pour ne pas être souillé par de telles horreurs. Tout ce que cela produit, c’est une frustration émotionnelle intérieure, c’est de l’impuissance, de l’affliction, du désespoir. Puis vous entrez dans le monde adulte et les adultes vous justifient encore cette souffrance avec le discours des curés, les catéchismes, les processions... Il faut à un moment donné faire un état des lieux et constater les faits.

« On sait que la personnalité commence vers quatre, cinq ans par l’éducation, c’est-à-dire par un conditionnement. Ok. Ensuite, à vingt ou cinquante ans, cet homme ou cette femme rencontre tout à coup un guide spirituel qui lui parle d’un autre univers. Quel oxygène ! L’être en a été privé pendant vingt, trente, cinquante ans ! Alors cette personne plonge dans un travail intérieur mais elle plonge avec une violence colossale, avec une telle avidité ! Elle plonge avec tous les défauts de la créature qui vont progressivement s’installer dans la pratique et la compréhension de l’enseignement qu’elle reçoit. Parce que la créature est avide, elle a peur du manque, parce qu’on lui a appris à spéculer, parce qu’elle est née et a vécu dans un monde de récompenses et de châtements. “Si tu réussis ton examen, tu auras une bicyclette !” Donc, je ne réussis pas pour moi, je réussis pour avoir une bicyclette.

« Ce système éducatif est la source de beaucoup de perturbations, de beaucoup de résonances négatives qui agissent dans votre vie. Ce conditionnement, qui a forgé vos croyances les plus profondes, peut être démantelé avec un nouveau regard, mais ce nouveau regard, doit être fabriqué, créé par le travail intérieur. C’est là où intervient le guide, non pas pour vous donner un ciel, mais pour vous libérer de l’emprise de ce conditionnement mémoriel, afin que vous alliez vers l’amour ou vers Dieu si vous voulez l’appeler Dieu. Mais si vous allez à Dieu, vous n’y allez pas par peur ou par récompense, pour avoir le ciel ou pour échapper à l’enfer, vous y allez, tout simplement. Mais qui y va ? C’est l’amour qui rejoint l’amour.

« Dans l’amour, il n’y a ni effort, ni sacrifice, ni larmes, ni gravité, ni extraordinaire, ni transcendance. L’amour est l’amour. Simple, simple ! Il se passe d’attribut.

« Et là, vous rencontrez la prière. Mais pas la prière pour demander ou pour échapper à quelque chose. Pas la prière qui implique une obligation. »

Il se tut brusquement comme si quelque chose le gênait.

« Ce que nous n'arrivons pas à comprendre, c'est qu'il faut constamment inventer, comme je vous l'ai dit, inventer sa vie, inventer une nouvelle formulation des choses, créer un autre langage. Parce que le langage est une porte ouverte à la créativité ou au conditionnement. Vous dites "prière" en Occident, mais qu'est-ce que ça veut dire ? Cela nous évoque l'église, le catéchisme et tout ce qui va avec... C'est vieux, c'est la grand-mère, le grand-père, les trisaïeux...

« Pourquoi quand on entend "prière", on n'entend pas offrir ? Pourquoi on ne pense pas que l'on pourrait être tendre avec Dieu ? Vous allez dire : Dieu n'a pas besoin de tendresse ! Qu'est-ce que vous en savez ? La tendresse est une manifestation, un véhicule de connaissance. C'est aussi un véhicule d'énergie. Pourquoi ne pas être tendre avec son ami, avec son Dieu, avec le lieu dans lequel on habite ? Pourquoi ne pas habiter le vivant, c'est-à-dire rendre vivant tout ce qui vous entoure ? Qu'est-ce qui vous empêche de dire au moment où vous quittez votre chambre : "à tout à l'heure" ? Qu'est-ce qui vous empêche de saluer votre plante quand vous la voyez, ou une fleur ? On a opté pour des comportements stéréotypés, répétitifs, coupés du vivant. Quand je peins des fleurs, je ne peux pas peindre une fleur et répéter la même à côté, ce n'est pas possible ! Alors, pourquoi ne pas traiter également la vie de la même façon, comme une aquarelle, avec des petites touches créatives ?

« Dieu n'est pas la récompense d'un effort. Mais le langage auquel on est habitué véhicule beaucoup d'erreurs. Aussi, j'ai dû me nettoyer de la peur, de la contrainte. Je n'étais que cela, peur, contrainte, peur, contrainte.

« Acceptez simplement de jouer avec les choses ! Non, vous voulez prendre une prière ou un exercice avec gravité. Mais ce n'est pas possible d'être aussi stupide ! Dieu n'est pas un bourreau ! Faisons une analogie. Si vous étiez avec un enfant de trois ou quatre ans qui jouerait ici, vous allez le traiter avec indulgence, avec tolérance, avec patience. Vous n'allez pas lui dire : "Tu t'assois là et tu ne bouges plus d'un poil !" Ce n'est pas possible. L'enfant va crever sur place !

« Mais comme on ne sait pas se traiter soi-même avec indulgence, avec patience, nous entrons dans un travail intérieur avec une gravité ecclésiastique. Non ! "Comment veux-tu entrer dans ce travail ?

— Comme un enfant ! Tu sais où on fait pipi ?

— C'est là.

— D'accord. Et où est-ce qu'on mange ?

— Ici.

— Bon, merci. Écoute, j'ai oublié où on fait pipi.

— C'est normal, tu ne connais pas encore la maison, c'est là, à droite."

« Il s'agit simplement de se faire guider pour entrer dans un autre monde qui est celui de votre corps. Parce que vous ne le connaissez pas, c'est un autre monde que celui que vous croyez. Et ce monde contient encore d'autres mondes. Alors, on prend un guide mais ce guide, c'est un ami ! Il doit y avoir une relation d'amitié entre ces deux personnes, pas une relation de pouvoir. Je suis un canal qui peut véhiculer certaines choses mais il ne faut pas non plus que le canal se prenne pour l'auteur, ou pour le but, ou pour l'origine. Sinon, il y a prise de pouvoir. C'est une relation d'amitié ! C'est fondamental.

« Un travail intérieur implique un certain nombre de pratiques, d'accord, mais ne nous flagellons pas ! L'autodiscipline existe, on doit la cultiver, mais pas jusqu'à la crispation. La première fois que l'on conduit une voiture, on est raide, crispé. Mais au fur et à mesure que l'on conduit, on se détend et cela devient très simple ; parce que c'est passé dans votre centre moteur. L'autodiscipline, les exercices, ne doivent pas devenir un poids ; ce ne doit pas être un devoir ni une obligation ; c'est juste une mémoire qui passe dans le corps et qui devient votre respiration.

« La sensation de mon corps que je pratique depuis des années et des années m'accompagne pendant que je vous parle. Cette sensation circule dans tout mon corps. Je suis en train de vous parler mais en même temps mes pieds vous parlent, mes mains vous parlent, mes coudes, mon nez, mes oreilles vous parlent, tout mon corps vous parle ! Tout mon corps est en train de travailler pour que je sois présent. Cela, bien sûr, c'est le résultat des exercices, de beaucoup d'exercices, mais pas d'une pratique poussée jusqu'à en souffrir. Il s'agit de commencer à s'habituer à être dans son corps, à être dans un état de présence à son corps. »

Il s'arrêta de parler, il écoutait tout à coup cette pluie fine et légère qui s'était mise à tomber en même temps que la nuit. Puis il se leva, se dirigea vers des piles de CD qui s'étagaient sur un meuble, en choisit un.

« J'adore ces *Suites pour violoncelle* de Bach. C'est une merveille ! Je ne m'en lasse pas depuis vingt ou trente ans. »

Il alluma un cigarillo, resta un long moment silencieux. Peut-être écoutait-il la musique ou peut-être avait-il la délicatesse de me laisser digérer tout ce qu'il venait de dire.

L'immense connaissance que cet homme semblait posséder m'étonnait parce qu'il était visible qu'il parlait à partir de sa propre expérience et non en se référant à un savoir intellectuel, issu des autres, comme c'est la plupart du temps le cas. Cela me sautait d'autant plus aux yeux que j'avais été éduqué à pouvoir parler pendant des heures à partir de ce que j'avais lu ou entendu, c'est-à-dire, pour être plus précis, à parler pendant des heures de ce que je ne connaissais pas, tout en

essayant de convaincre mon interlocuteur du bien fondé de mes propos. Et cette habileté passait, comble de l'humour, pour de l'intelligence dans notre société ! Rien de tout cela n'était présent chez Luis Ansa. Au contraire. Sa bienveillance et l'absence de toute attente de reconnaissance, donnaient un poids particulier à ses paroles.

« Vous êtes libre demain ? me demanda-t-il tout à coup. Nous pourrions nous revoir vers la même heure, si vous voulez...

— Avec grand plaisir, répondis-je.

— Je connais un petit restaurant, au bas de la rue, qui fait de merveilleuses crevettes au sel et au poivre. Cela vous tente ? »

La soirée se finit fort tard, avec beaucoup de saké. Nous parlâmes, entre autres, des derniers films sortis, de recettes de cuisine et de matchs de football.

En une après-midi, j'avais l'impression d'avoir changé d'univers. En réalité, c'était bien ce qui m'était arrivé.

¹ Johannes Eckhart, connu sous le nom de Maître Eckhart (1260-1327), est considéré comme le père de la Mystique rhénane, un des courants les plus importants de la spiritualité chrétienne.

² Le point d'assemblage est le point dans lequel l'esprit et la matière se rencontrent. On pourrait dire que c'est le lieu où se constitue et s'assemble notre personnalité à chaque instant de notre vie. C'est donc là où se créent et se jouent constamment les représentations et les perceptions que nous avons du monde et de nous-même. De ce fait, ce point n'est pas fixe.

³ Les impressions sont les impacts visuels, auditifs, tactiles, gustatifs et olfactifs qui constituent une nourriture particulière pour l'être humain. Voir le chapitre XII : « Devenir creux et se nourrir d'impressions ».

⁴ Gurdjieff (1877-1949) introduisit en Occident la notion de « travail sur soi » ainsi que des connaissances et des techniques d'éveil issues principalement du soufisme.

II

Le semblable attire le semblable

Lorsque j'arrivai à l'atelier, la porte était déjà ouverte. J'entendis un : « entrez, entrez ! », particulièrement vital et chaleureux. C'est ce que je fis.

Luis Ansa était dans la cuisine en train de faire chauffer de l'eau. Nous nous embrassâmes. J'étais vraiment très heureux de le revoir. Nous nous assîmes à la même table que la veille. Un café et quelques cigarettes plus tard, j'installai de nouveau mon micro.

« Je n'ai pas oublié votre demande d'hier concernant ma formation, dit-il. Alors pour répondre à votre question, j'ai eu onze maîtres. Onze maîtres qui m'ont formé chacun à leur manière, de façon plus ou moins longue ou plus ou moins profonde. Je vais donc vous la faire courte, comme on dit !

« Après ces maîtres indiens dont je vous ai parlé hier, j'ai fait la connaissance de Suzuki¹ auprès de qui je suis resté environ une année. Je crois que Suzuki et la rencontre avec le bouddhisme zen ont été la partie la plus cocasse de mon existence. C'était un maître qui ridiculisait totalement le mental ; il en ridiculisait vraiment toutes ses formes, tous ses paramètres, toute sa logique, nos "ça, c'est normal ; ça, c'est pas normal". Il mettait le mental en pièces, constamment ! À part ça, Suzuki n'enseignait strictement rien.

« J'ai vécu un mois, nuit et jour, avec lui. Raymond Abellio² a participé également à cette aventure. Je peux vous dire que vivre avec Suzuki, ce n'était pas de la tarte ! (Il éclata de rire.) Je vous assure qu'en sa compagnie vous perdiez tout repère car il n'y avait pas de logique. Suzuki était implacable. Un jour, par exemple, il m'avait demandé de lui apporter un thé et je suis revenu avec la théière dès que l'eau fut chaude : "Maître, voilà le thé."

« Et d'un geste, il envoya valser le plateau et la théière par-dessus sa tête. "Quel thé ? me questionna-t-il.

— Mais le thé que vous aviez demandé !

— Quand ?

— Mais tout à l'heure !

— Mais ça, c'est mort !"

« Il avait parfois des comportements très abrupts avec moi, ce qui devait probablement correspondre à la forme dont j'avais besoin à ce moment-là. Il renversait constamment le futur, le passé et le présent. Ce n'était pas un enseignement, c'étaient des messages qu'il nous adressait. Il était absolument insituable. Insituable ! Il parlait peu, aussi. Et quand il le faisait, c'était pour nous mettre en garde : "Ne vous prenez pas pour des Orientaux ! La pensée orientale est difficile pour l'être occidental parce que vous êtes obnubilés par l'idée de finalité et que vous allez tôt ou tard systématiser ce qui n'a jamais existé." C'était un maître pas du tout commode ! dit-il en se remettant à rire.

« Raymond Abellio était ce qu'on appelle un grand intellectuel mais pas dans le sens péjoratif. Il possédait un mental d'une vivacité extraordinaire. Il me disait : "Quelle chance tu as !

— Pourquoi j'ai de la chance ?

— Tu ne penses pas !"

« Il trouvait que j'étais dans la structure absolue sans avoir besoin d'y comprendre quoi que ce soit. C'est lui qui m'a introduit à la connaissance de la Kabbale.

« À cette époque, je côtoyais aussi Philippe Lavastine, le traducteur des *Fragments d'un enseignement inconnu* d'Ouspensky. Cet homme a joué un rôle dans ma vie que je n'ai jamais compris, il a été une sorte d'allié. Il possédait une bibliothèque incroyable avec notamment des manuscrits, écrits en haut-allemand, de Maître Eckhart. Chacun devait contenir dix ou quinze sermons inédits. Il les avait achetés dans une vente aux enchères en Allemagne.

« Lorsque j'entrais dans sa bibliothèque, j'essayais de me laisser prendre, de me laisser toucher. Je fermais les yeux. Parfois, je m'endormais. J'étais comme un passager clandestin. Je me suis demandé comment cet homme pouvait avoir de telles richesses et ne pas vouloir les donner à l'État ou à un éditeur. Il ne voulait même pas les lire ou les faire traduire. J'ignore ce qu'ils sont devenus aujourd'hui.

« Quand je venais chez lui, je lui demandais de me les montrer. Il me disait qu'à travers eux passeraient peut-être, dans mon esprit primitif, les connaissances de la métaphysique rhénane. Il me demandait de toucher simplement les pages. C'était impressionnant ! Je les tournais, je ne comprenais rien... C'était une danse...

« Ensuite, j'ai fait la connaissance de Véra Daumal, l'épouse de René. Gurdjieff venait de mourir et Véra représentait un canal de son enseignement. J'ai passé plusieurs années à ses côtés. Elle ne faisait que transmettre la partie la plus profonde et la plus réelle de l'enseignement de Gurdjieff. C'était un travail d'exploration et de développement des facultés : attention, perception, mémoire, sensation.

« Puis Véra Daumal décéda et Russel Page, son second époux, rencontra Idries Shah³ à Londres. De retour à Paris, il nous a dit : "Le maître dont Véra vous avait parlé est arrivé." Lorsque ce maître soufi est venu à Paris, la première chose dont il a parlé, c'est de la nécessité de se nettoyer. Se nettoyer de la contrainte, de la souffrance, de la peur. Toujours la même chose, vous voyez : d'abord, nettoyer ! Comment faire un travail intérieur si je suis dans la partie négative de moi-même ? Je ne peux voir que le négatif ! Savoir que le négatif intervient constamment dans votre vie, c'est une connaissance. Cette planète est saturée de négatif, un négatif qui irrigue toute notre histoire : génocides, guerres, racisme, souffrance en tous genres. L'histoire de l'humanité n'est que l'histoire du crime.

« J'ai eu un contact très profond avec Idries Shah, autour d'une tasse de café. Profond, ne signifie pas mental, cela veut dire un contact sain, vrai. Il m'a mis face à toutes les questions essentielles.

« À la suite de cette rencontre, il m'a adressé à son frère Omar Ali Shah⁴ qui devint mon maître pendant près de vingt ans et qui a continué le travail jusqu'à pouvoir me lâcher, jusqu'à ce que je puisse me tenir debout. Ce maître a été l'aboutissement de beaucoup de messages, de très nombreuses préparations reçues depuis l'enfance. Vous venez déjà avec un aimant qui cherche l'aimant ! C'est cette partie cellulaire qui est importante, ce sont ces molécules à l'intérieur de vous qui contiennent votre vraie mémoire.

« Dès le début, la rencontre avec Omar Ali Shah fut une rencontre extrêmement amicale, profondément tendre. Il n'a jamais introduit de rigueur entre nous. Mes rapports avec lui ont toujours concerné les questions essentielles, presque jamais des choses superficielles. De plus, dès le commencement de notre relation je lui avais demandé : "Ne me parlez jamais avec un double, un troisième ou un quatrième sens. Dites-moi les choses clairement. Court mais clair. Je ne veux pas d'ambiguïtés, je n'aime pas les ambiguïtés, j'ai horreur des langages où ceci veut dire cela et cela encore autre chose."

« Omar Ali Shah proposait un éventail immense de techniques dans lesquelles se retrouvaient le zen, le bouddhisme, l'hindouisme, le christianisme. Il travaillait avec une énorme palette, comme il le disait lui-même.

— Vous l'avez immédiatement reconnu comme votre maître ou cela s'est fait progressivement ?

— Voyez la question que vous posez ! Je ne peux pas avoir reconnu Omar Ali Shah, Idries Shah ou Gurdjieff comme mon maître, parce qu'on ne sait pas ce qu'est un maître. C'est maintenant que je peux vous dire : "Oui, cet homme, c'est un sacré bonhomme !" Vous comprenez ? On ne peut pas.

« Il m'a appris à ne pas le localiser comme mon maître, il m'a appris à le multiplier. Sinon je ne pourrais pas être comme je suis à côté de vous. Je ne vous parle pas avec autorité, je vous parle avec certitude, ma certitude actuelle. Mais je ne suis pas en train de me demander : "Est-ce que mon maître aurait dit cela ?" Je n'en sais rien du tout. Un maître soufi vous accepte comme vous êtes et vous l'acceptez comme il est, c'est-à-dire avec toutes les différences de coloration qu'il présente, avec des modalités totalement différentes des vôtres. Vous ne pouvez même pas dire : « Mon maître pense ceci » parce qu'il ne pense pas, lui, il agit. Il est dans l'agir permanent, dans une créativité permanente.

« Quand j'ai rencontré Omar Ali Shah, j'ai été en présence d'un être humain que je ne comprenais absolument pas, qui m'échappait par tous les côtés. Il était impossible à localiser, je le cherchais ici, il était là ; je le cherchais là, il était en bas. Il m'a joué des tours de toutes sortes, pour désarçonner toutes mes tentatives à vouloir le situer, et par là, à vouloir me situer. Il a créé une distorsion totale à chaque moment. Je ne veux pas vous parler de ce qu'il a fait, mais il a détruit toutes possibilités de transfert, au point de scandaliser ma vie.

« Sa façon de vous réveiller pouvait être terrible ! Il pouvait vous laisser plonger dans l'erreur, non pas jusqu'à la tête, jusqu'à la pointe des cheveux ! Et pendant que vous plongiez de plus en plus profondément dans votre stupidité, si vous lui demandiez : "C'est bien, ce que je fais ?", il répondait : "Oui, oui, continue, continue !" Il ne vous disait pas : "Retire-toi de là, tout de suite !" Non, c'était : "Vas-y, vas-y !".

« Il vous poussait jusqu'à ce que vous tombiez dans l'idiotie la plus totale afin que vous vous rendiez compte que vous êtes un imbécile véritablement certifié et que vous avez bouffé la sardine jusqu'au cou ! Et si vous ne vous en rendiez pas compte, tant pis pour vous ! Par contre, si vous n'étiez pas totalement endormi et que vous lui demandiez : "Pourquoi tu m'as fait bouffer cette sardine jusque-là ?

— Mais pour que tu ne la bouffes plus de toute ta vie, mon coco ! Pour que tu ne bouffes plus jamais de telles sardines !"

« Ce sont des guerriers, vous comprenez. Cet aspect du soufisme me fait penser à un chaman yaqui que j'ai rencontré sur la place du Zocalo de Mexico. C'était un personnage extraordinaire. Ce type m'a immédiatement situé dans le nagual⁵, ensuite il m'a fait plonger dans le tonal⁶, ensuite il m'a replongé dans le nagual ! C'était comme un jongleur qui jouait avec des billes ; pendant qu'il te distrait, par-derrière, il opère : splash !

« Ces rencontres avec les Yaquis à Mexico furent assez percutantes parce qu'ils vous regardent, vous parlent, vous placent et se placent dans le niveau où vous êtes. Ce sont de véritables professionnels de la vie.

— À ce moment-là, vous étiez déjà éveillé ? »

Il se mit à rire.

« Il y a cinq ans, j'étais quand même un peu... attentif, si vous voulez ! Vous savez, éveillé, voilà encore un mot... J'ai lu des livres sur l'hindouisme, sur le bouddhisme, sur le soufisme qui parlent d'éveil de la conscience. C'est un mensonge monumental. C'est vous qui vous éveillez à la conscience⁷, ce n'est pas la conscience qui s'éveille. Elle est éveillée depuis belle lurette ! Mais on dit l'éveil de la conscience, non ! C'est l'éveil de soi-même à la conscience ! La conscience est parfaite, complète, elle est totale. Vous n'avez pas besoin de lui ajouter quoi que ce soit, ni de lui ôter quoi que ce soit. C'est l'éveil des centres inférieurs qui se mettent en contact avec les centres supérieurs.

« Les soufis ont une méthode particulière. Ils font cela goutte à goutte, tellement goutte à goutte que vous ne vous en rendez pas compte. Ce n'est pas, paf, et vous tombez en extase. Non, c'est goutte à goutte ; tellement goutte à goutte que vous vous rendez compte que vous conduisez la voiture et que vous ne savez pas comment vous avez appris. Ils sont d'une subtilité extraordinaire !

— Il y a quand même un moment où cela devient clair pour soi-même ?

— Oui, quand vous commencez à jouer avec la vie et que vous introduisez l'humour en vous-même. Là, il y a une certitude qui vient du cœur. Du cœur ! Si vous préférez, à un moment donné vous vous dites "Tiens, tiens, tiens... c'était donc ça ! Ce n'était donc que ça !" C'est le retour au naturel. Et dans ce naturel-là, vous vous rendez compte aussi que des résidus de peur, d'éducation, d'envies, de jalousies, de "je suis pas d'accord", "je suis d'accord", de justifications, continuent à vous suivre.

« De toute façon, quoi que vous fassiez, les lianes de la forêt vont chercher à recouvrir la route. C'est leur nature. Il faut donc ouvrir ses yeux, non pas pour ouvrir la route, elle est déjà ouverte, mais ouvrir les yeux pour empêcher que les lianes la recouvrent. Parce que c'est la nature de la liane, tout simplement. Et si c'est sa nature, ce n'est pas mauvais, c'est aussi la vie.

« Ce personnage, ces lianes, cette forêt, tout cela n'existe pas, mais ils veulent exister à travers l'incarnation ; et il n'y a qu'un seul terrain pour qu'ils puissent exister, c'est l'homme ; autrement dit, moi. Ce terrain, c'est mon corps, c'est la mémoire des habitudes anciennes. Vous les sortez par la porte, ils reviennent par la fenêtre ! Ils entrent à travers de petites négligences, ce ne sont plus des mastodontes, mais ils pénètrent. Si vous les laissez pénétrer là, ils vont devenir plus forts. Il faut donc être attentif, attentif à ne pas se séparer de ce que j'ai appelé l'intérieur de moi-même.

« La nature humaine est ainsi faite. Donc, on reste toujours ami de la créature mais on lui adjoint un bon gardien ! Ce gardien vous permet de continuer de pratiquer les choses qui ont fait de vous le lieu dans lequel est né ce "quatrième corps", c'est-à-dire un corps dans lequel tous les centres fonctionnent ensemble. Parce que ce quatrième corps a aussi des demandes, il nécessite des attentions. Jusqu'à ce qu'il devienne adulte, il faut être très vigilant. Ce quatrième corps, en moi, doit avoir à peu près dix à douze ans, depuis ce que vous appelez éveil.

— Vous pouvez le situer dans le temps, alors...

— Oui, je le situe à partir de certaines réalités qui sont apparues, de certaines possibilités qui se sont manifestées.

« J'ai pu plonger à l'intérieur de ma cellule, j'ai pu plonger à l'intérieur de ma prière, j'ai pu entrer dans le silence. Je sais que ce sont des dimensions que l'homme ancien ne pouvait pas atteindre. Il les cherchait mais il ne les a pas trouvées. Il ne les a pas trouvées, lui. C'est avec la naissance du nouvel homme, d'un nouveau regard, d'une nouvelle respiration, d'un nouveau plan émotionnel, d'un nouvel entendement qui constitue ce quatrième corps, que cela a pu être possible. Mais il est jeune, à douze ans, ce n'est même pas la puberté, vous comprenez. Il n'est pas encore adulte, il n'est pas cristallisé. Maintenant il faut le nourrir.

« Alors, par exemple, quand je rentre ici et que je suis seul, je mets une cantate. Je ne l'écoute pas, je la goûte ! Je la savoure ! Je pénètre dans la cantate. Je pénètre dans la partie de la cantate qui correspond à mes octaves intérieures. Je n'écoute pas ce qui ne me correspond pas. Je sais séparer ce qui plaît au côté esthétique de ma créature de ce qui est fondamental pour mon être. Dans une cantate, j'écoute tel moment et pas toute la cantate. Je n'écoute plus quantitativement mais qualitativement. J'écoute ce que les maîtres soufis appellent des *abjads*, c'est-à-dire des moments précis qui correspondent à votre octave.

« C'est cela qui est important : rencontrer dans la musique les moments qui vous correspondent, qui correspondent à votre réalité, aux parties fondamentales de vous-même, essentielles de vous-même. Pas tout le concert. Pas toute la fugue ou tout le prélude. Simplement ces dix, trente, cent ou deux cents notes qui vous touchent. Protégez ces moments. Ce sont vos colorations, vos sentis, non pas ceux de Pierre ou de Jean, ce sont les vôtres. À ce moment-là, l'histoire de la musique – savoir si c'est un musicien baroque ou romantique ne vous concerne plus. Ce genre de question n'a plus aucune importance. Dans un prélude ou un nocturne de Chopin, là, à un moment précis, précieux, cet instant où lorsque vous le goûtez, Chopin et vous faites "un". "Un" ! À un moment donné, chez Bach, cet instant où lui et vous, faites "un" ! Pareil dans un moment de peinture. Lorsque Léonardo et vous, faites "un" ! Avec Monet ou Renoir, ces mille détails dans lesquels vous faites "un" ! Un et plus deux.

— Pour qu'il n'y ait plus qu'unité !

— Non ! Non ! Il n'y a pas seulement "un". Il y a unité et multiplicité. Dieu ne nie pas sa création, c'est nous qui la nions ! C'est nous qui excluons. La chaise continue d'être là ; la plante, le voisin, continue d'être là ; le parfum d'une fleur... Regardez la couleur de vos chaussettes. Cette couleur est une impression. Vous aussi, vous êtes une impression. Qu'est-ce que cette impression va produire en moi ? Je n'en sais rien. Je suis peintre. Est-ce que je sais ce que va produire plus tard cette impression, cette couleur, dans un tableau ?

« Voyez pourquoi je ne tripote pas ce que je capte. Parce que j'ai compris l'erreur monumentale de situer les choses

dans le temps et dans l'espace, l'erreur monumentale de créer des catégories. C'est pour cela que c'est difficile de parler de l'éveil...

« Quand j'étais à Tula, près de Mexico, je suis allé rendre visite à ces quatre énormes personnages qui ont des trous dans la poitrine. Je savais que pour comprendre ces sculptures, il fallait des clés. Et ces clés, je les avais cherchées pendant des années, dans l'ésotérisme, l'archéologie, la géographie sacrée ; j'avais lu des dizaines d'études sur les Mayas, les Aztèques, les Zapotèques, les Chichimèques. J'avais fait tout le panthéon ! Et puis voilà, j'étais là. Je me tenais en face d'elles. Et d'un seul coup, comme dans l'éveil, je voyais toute cette recherche passée comme une idiotie totale, issue d'une naïveté et d'une ignorance monumentale. Je me suis simplement rendu compte, en face de ces sculptures, que la clé, c'était moi et qu'il fallait que je rentre à l'intérieur. On cherche toujours la clé à l'extérieur, dans l'ésotérisme, l'accumulation de savoir, les rencontres, les coïncidences, toutes sortes de choses de ce genre, et c'est normal, c'est la recherche, le voyage. C'est comme le Graal, lorsque vous le cherchez, vous le cherchez. Mais quand vous le trouvez, il n'y a pas de Graal car c'est vous, le Graal ! C'est vous, le calice !

« Je vais vous raconter une histoire qui m'est arrivée.

« Après un séjour qu'Idries Shah avait fait à Paris, je suis allé le voir à Londres, en compagnie de ma femme. Nous avons eu, avec lui, une conversation qui a duré à peu près cinq heures. Pendant cette conversation, Idries Shah, je le sais seulement maintenant, m'a emmené dans un vaisseau spatial. Il m'a fait faire un voyage dans le temps le plus reculé de l'humanité, à son commencement, et un voyage dans le futur le plus avancé. Pendant cinq heures, avec des mots simples, il a renversé le temps et l'espace. Et tout cela s'est passé dans une forme verbale absolument normale.

« Quand je suis sorti de cette entrevue – je ne sais pas si c'est la réponse exacte à la question que vous m'avez posée mais je vous la donne quand même – quand, avec ma femme, on est sortis de cette entrevue de quatre ou cinq heures, on est allés acheter différentes choses dans des magasins de Londres, puis on a pris le bateau pour revenir à Paris. Sur le bateau, j'ai pensé : "Je dois noter tout ce qui s'est dit pour pouvoir le communiquer à nos amis, à Paris." J'ai commandé un bon café, je me suis assis à une table, j'ai sorti mon calepin, j'ai réfléchi... Rien ! Mais strictement rien ! Pas un mot ! C'était un blanc total ! Je me suis dit : "Ce n'est pas possible, quand même !" Voyons, de quoi a-t-on parlé ? Non, on n'a pas parlé de ça, ni de ça... Rien ! J'ai demandé à ma femme : "Tu te rappelles de notre conversation avec Idries Shah ?" Elle ne se souvenait de rien non plus. On a passé la nuit à chercher, sur le bateau puis dans le train. Pendant trois jours, quatre jours, j'ai tenté de me souvenir. Je ne me rappelais de rien. Impossible. Il avait créé un blanc total.

« Puis, peu à peu les choses ont commencé à venir, doucement, doucement. C'est une réponse analogique. Je commence à entrevoir pourquoi. Je soupçonne qu'un maître, dans le soufisme, travaille d'une façon telle que l'individu ne puisse pas localiser le moment de son éveil afin de le protéger de sa propre convoitise, de sa propre possessivité. "Ah oui, je me souviens de ce jour ! J'étais dans le jardin et d'un seul coup, bing, tout a éclaté ! J'ai vu Bouddha ou j'ai vu Dieu !" Il n'y a rien de tout cela dans le soufisme.

« Des signes, oui, des petits signes... Dans un jardin en Sologne, dans une maison de campagne, il y a environ douze ans, d'un seul coup une fleur vous parle. Pendant quelques instants, ses pétales n'étaient plus des pétales. Les pores capillaires de la feuille apparaissaient à mes yeux comme si j'avais une énorme loupe. D'un seul coup, la fleur devenait une présence qui émanait, qui venait et à laquelle j'allais. C'était vous qui alliez et c'était elle qui venait, c'est-à-dire un entrecroisement du regard qui a duré deux, trois, quatre secondes. Oui, d'un seul coup marchant dans le chemin, une petite fleur, une toute petite fleur avec quatre ou cinq pétales, vous la voyez immense.

« C'est ainsi que de petites pointes en petites pointes, vous donnez la version que, oui, il y a toujours eu quelqu'un d'autre en moi. Et c'est ce quelqu'un d'autre qui, de temps en temps, perçait ma personnalité, ma créature, et me montrait que lui pouvait voir, avec un œil intérieur et non pas avec des yeux extérieurs, qu'il pouvait écouter avec une oreille intérieure et non pas extérieure, qu'il pouvait goûter avec une saveur intérieure et non pas extérieure, mais ne pas situer cela dans une date.

« Mais si vous voulez des dates, il y en a eu, fit-il malicieux. J'étais à Londres, chez mon maître Omar Ali Shah. J'avais pris une douche et j'étais en train de m'essuyer dans ma chambre, nu, lorsqu'il ouvrit la porte – je ne peux pas dire normalement – mais comme ça : Wouaaaah !! Et il se précipita sur moi, tenant son manteau à la main, celui que je voyais sur ses épaules depuis une quinzaine d'années, et me disant : "Mon ami ! Bienvenue ! Bienvenue !" et il pose son manteau dans mes bras. Puis il sort comme ça, en criant : "Dépêche-toi, le match de foot va commencer."

« J'étais à poil avec ma serviette d'un côté, son manteau de l'autre, les cheveux mouillés... "Ce n'est pas possible ! Ce n'est pas possible !" me disais-je. Il me donne son propre manteau, celui de la lignée ! Dans le soufisme, cela a un sens très précis. Il me le donne comme ça ! Et cinq minutes plus tard, on se retrouve devant un match de foot en train de boire de la bière ! Ce n'est pas possible ! Les soufis sont redoutables, ils désacralisent tout ! On a créé avec tous ces mots "initiation", "vie spirituelle", un sérieux ennuyeux, comme si Dieu était triste mais Dieu n'est pas triste.

« Le personnage que les soufis cultivent, Mulla Nasrudin, agit comme une thérapie en introduisant une relativité dans ce que nous faisons, afin de relaxer notre diaphragme qui est complètement pris dans un étau. Et plus on écrit des articles d'ésotérisme qui parlent d'au-delà, de transcendance, d'état de conscience extraordinaire, plus l'étau se serre parce qu'il vous éloigne de vous. L'être humain est étouffé. Il lui faut une thérapie libératrice, le libérer de toute cette quantité de peur, de vieux vêtements, de vieilles souffrances, de vieux sérieux, de vieille transcendance. Tout cela, c'est la prison du passé.

« Idries Shah a raison quand il dit, à propos des textes des grands maîtres qui nous viennent du passé : “Il faut les retranscrire dans un langage actuel, il faut travailler avec l’homme actuel.”

« L’homme actuel souffre parce que d’énormes édifices de dogmes et de peur l’étouffent à l’intérieur. Et il s’égare parce qu’il se prend pour quelqu’un d’important, de sérieux, mais il n’est pas très important. L’homme peut rejoindre une transcendance, mais cette transcendance doit être rejointe avec un sourire, dans une détente, parce que Dieu n’est pas rigueur, Dieu est amour. Il n’est pas châtement, ni souffrance, il est amour, tempérance, tolérance.

« L’esprit occidental croit que tout ce qui est valable doit être sérieux.

« J’enseigne l’aquarelle et les arts orientaux à l’école du Louvre et dans les écoles de la ville de Paris. Je répète sans arrêt à mes élèves : “Jouez à la peinture d’amour, prenez un peu de plaisir, ne copiez pas, ne cherchez pas à reproduire, vous n’êtes pas une machine reproductrice, vous n’êtes pas une photocopieuse ! Jouez avec les gammes de couleurs, peignez avec le corps, mangez les sensations.” Mais ils veulent peindre avec des théories, avec le mental, entrer dans un système rigide au lieu d’apprendre avec le perceptif et le sensitif.

« Pas plus tard que la semaine dernière, quelqu’un est venu me voir en disant : “Monsieur Ansa, je suis recommandé par telle personne et je voudrais que vous m’enseigniez la peinture.

— Bon, très bien. Venez tel jour avec du papier et de l’aquarelle.

— Oui, mais parlez-moi d’abord de ce que vous attendez de moi, de comment vous enseignez la peinture, de ce que vous voulez que je fasse...

— Cela ne sert à rien de vous en parler, rentrez d’abord dans l’expérience.

« Il est parti ! Il m’a dit : “Moi, j’ai besoin que vous m’expliquiez comment on fait l’aquarelle.” Mais si je le lui explique, il va le faire en fonction de ce que je lui aurais dit et non plus en fonction de ce qu’il pourrait faire !

« Vous ne pouvez pas savoir à quel point l’être humain est diminué. Il n’est pas à zéro, il est en dessous de zéro ! Mais ce n’est pas parce qu’il est réellement en dessous de zéro, c’est parce qu’il s’y met lui-même. Pas de systèmes. Un maître n’enseigne pas par le verbiage, il enseigne par l’action ! Par l’action, constamment par l’action.

« Je me rappelle d’un contact que j’ai eu en Turquie avec un maître soufi. On parlait de choses très intéressantes liées à la religion, assis à la terrasse d’un café. Puis, tout à coup, passe une jolie fille en minijupe. Il la regarde. “Luis, tu as vu ?

— Oui, d’accord mais...

— Non, non, regarde !

— Oui, oui, mais...

— Qu’elle est belle !”

« Constamment cette rupture du sacro-saint. Ce n’est pas une sainteté castrée, non ! Ils sont dans la réalité, la réalité sensitive. C’est une immense leçon pour nous, je vous assure, c’est une immense leçon.

« Vous n’avez pas faim ? » me demanda-t-il tout à coup.

On se retrouva dans une petite cantine populaire, entre une télévision qui braillait et quelques vieux célibataires. Le calme dans lequel nous étions était si profond que j’avais l’impression d’arriver d’un lointain ermitage et de débarquer dans une société à la fois bruyante et pleine de solitude.

¹ Daisetz Teitaro Suzuki (1870-1966) fut l’une des premières personnes qui introduisit le zen en Occident.

² Raymond Abellio (1907-1986) est un philosophe gnostique et un romancier français. Son ouvrage le plus important est *La Structure absolue*, Gallimard, 1965.

³ Idries Shah (1924-1996) fut un maître soufi particulièrement important en Occident. Ses livres firent connaître le soufisme et le travail des écoles dans un langage moderne et réactualisé. Des ouvrages comme *Le Moi dominant*, (Le Courrier du Livre, 1998) ou *Apprendre à apprendre*, Le Courrier du Livre, 1987 eurent une très grande influence. Doris Lessing, prix Nobel de littérature, fut l’une de ses élèves.

⁴ Omar Ali Shah (1922-2005) fut un maître soufi de l’ordre Naqshband.

⁵ Terme issu du chamanisme mexicain qui, dans le contexte de cette phrase, définit une vision de la réalité libérée de tout conditionnement mental et hors des paramètres de temps et d’espace.

⁶ Terme issu du chamanisme mexicain qui, dans le contexte de cette phrase, définit la perception du monde ordinaire tel que nous le connaissons à l’intérieur des paramètres de temps et d’espace.

⁷ Selon le contexte et les périodes de sa vie, Luis Ansa a utilisé le terme de « conscience » pour définir deux notions très différentes. Il a d’abord employé ce mot selon le sens traditionnel des écoles de connaissance pour désigner la conscience impersonnelle et non duelle (le soi). C’est dans ce sens-là qu’il est

utilisé dans cette phrase. Le terme de « présence » renvoie à la même notion. Puis en fonction du contexte, il a également parlé de « conscience » pour désigner la partie mentale, raisonnante et logique de l'activité cérébrale qui se retrouvera alors associée à la personnalité et au moi et qui est le sens généralement attribué à ce mot en Occident.

III

La Sainte Conciliation

Les jours qui suivirent ces deux premières rencontres avec Luis Ansa furent étranges. Une sorte d'euphorie m'accompagnait ; oui, j'avais fait la connaissance de quelqu'un d'extraordinaire mais quelque part, cela s'arrêtait là. Comme si le simple fait que cet homme existait était suffisant en soi. Ou comme si, malgré tout ce qu'il avait pu me dire d'important, je n'étais pas vraiment concerné par ses paroles. Ou comme si, encore, l'écouter suffisait.

J'éprouvais une certaine fierté à l'avoir rencontré, mais de là à commencer un réel travail sur moi-même, je n'y pensais pas. Les résistances au changement, qu'on le veuille ou non, sont incroyablement fortes. J'avais pourtant été invité à revenir. « Les portes de mon atelier, avait-il affirmé en me quittant, sont toujours ouvertes. »

Puis, les jours passant, je dus admettre qu'une partie de moi-même refusait de reconnaître l'impact que j'avais reçu. Il y avait aussi cette phrase qu'il m'avait lancée lors de notre première rencontre et qui continuait à me trotter dans la tête : « Je vous en prie, assumez votre grandeur ! » Je pouvais admettre la présence d'une « grandeur », d'une noblesse, ou tout au moins d'une partie noble en moi, mais je n'étais pas sûr qu'il voulait parler de cet aspect. Je ne voyais pas très bien non plus ce que je devais faire pour l'assumer. Fallait-il que je m'engage davantage, que je sois plus déterminé ? Je ne savais plus où j'en étais.

Il m'avait bien sûr montré comment un travail intérieur pouvait, entre autres, nous libérer de nos conditionnements mais, même sur ce sujet, j'étais persuadé que je savais déjà tout. J'étais ce qu'on appelle un intellectuel, quelqu'un de cultivé, d'averti, d'informé et, en conséquence, je croyais qu'il suffisait de *savoir* la chose, ou même de la *penser*, pour en être libéré.

Je peux voir, avec le recul, que je me trouvais en réalité dans un état de stupidité extrêmement profond vis-à-vis de moi-même ; que j'étais, contrairement à ce que je croyais, pétri de croyances, de convictions, d'opinions, et qu'au final, j'étais bien trop prétentieux pour vouloir vraiment changer. En fait, comme on dit communément, je pétais de trouille.

Heureusement, grâce à la bonne étoile qui guide chacun d'entre nous, je revins le voir.

L'atmosphère de l'atelier était toujours aussi merveilleuse, empreinte d'une paix profonde et légère à la fois. Luis Ansa m'avait accueilli tout de blanc vêtu, comme la fois précédente. De mon côté, je lui avais de nouveau apporté une rose, sachant que cette fleur était liée depuis toujours au soufisme.

Je ne connaissais pratiquement rien de cette école de travail intérieur si ce n'est qu'elle était bien antérieure à l'Islam. Après un traditionnel café, j'abordai la question avec lui.

« Vous savez, on adore les catégories et dans ces catégories, on met tout ce que l'on croit savoir. On me demande souvent si je suis soufi. Parfois je réponds non, d'autres fois : peut-être... Pourquoi aime-t-on autant diviser les choses ?

« Personnellement, quand je lis Attar, je trouve Rainer Maria Rilke. Je trouve de la poésie. Quand je lis Rûmî ou Maître Eckhart, je sens le même fluide qui passe à travers leurs textes, un même fluide qui prend bien sûr, selon l'auteur, des modalités différentes. Rûmî a ses *coloris* propres, Eckhart a les siens, mais la quintessence passe à travers tout. C'est notre mental qui crée ces divisions. “Vous pratiquez la méditation ? Ah, non, c'est vrai, vous êtes soufi...”

« Je ne suis pas soufi. J'ai été dans une gamme que l'on appelle soufisme mais je ne peux pas nier la vie que j'ai eue avant et après, je ne peux pas effacer toutes les rencontres que j'ai faites en dehors de cette école. Si je dis que je suis soufi et que Maître Eckhart ne l'est pas, il ne serait donc pas valable pour moi ?

« J'ai une présence chrétienne – elle vient de mon enfance, entre autres – pourquoi devrais-je la renier ? Bien sûr, j'ai lavé mon pauvre Jésus de toute cette souffrance que l'on a longuement cultivé autour de lui. Je l'ai fait descendre de sa croix et il est cicatrisé depuis belle lurette, heureusement ! Donc, si j'ai besoin de Marie, de saint Augustin ou de Bach, pourquoi je m'en priverais ? Un jour, j'ai écouté une cantate de Bach et je me suis mis à faire le *Samâ*, cette danse en spirale dans laquelle on récite intérieurement des *zhikrs*, tout un travail que Rûmî a donné à l'humanité. Pourquoi je ne pourrais pas danser ainsi ? Pourquoi Bach serait-il contre Rûmî ? C'est mon mental qui sépare, comme j'ai séparé les religions des sciences, les sciences de l'art, l'art de la philosophie.

« Vous savez, ce que Omar Ali Shah m'a appris, entre autres, c'est à travailler avec l'homme d'aujourd'hui, dans un langage actuel et avec des moyens actuels pour éviter cette fascination du passé qui vous rend *traditionaliste*, pour éviter aussi de cultiver des choses qui ne sont plus nécessaires aujourd'hui. Nous ne vivons plus dans une époque d'obscurantisme religieux, nous sommes dans une époque d'éclaircissement scientifique. Alors profitons de cet instant !

Ne disons pas : “Ah, si j’étais à l’époque des Celtes, de Jésus ou de Rûmî !” Non ! Profitons de notre époque.

« On ne va plus à Lyon à cheval ou à dos de chameau, on prend le TGV ! On gagne du temps ! Ce bon sens que l’on a pour la vie ordinaire, on ne l’applique pas à la vie intérieure. On aime croire à la magie du passé. Comme si le passé pouvait nous sauver. Oui, on a une crise de conscience ; aujourd’hui, nous passons d’une ère à une autre. Mais ce n’est pas pour cela que c’est mieux ou pire, c’est différent !

« Ce que l’on n’admet pas, c’est que ces modes opératoires, ces modes de transmission de connaissance, ces formes de langage, ces thérapies qui nous viennent du passé appartiennent à leur époque et ces époques sont révolues ! Aujourd’hui, on a un autre type de langage, il y a un autre type d’incidence et de coïncidence, mais comme on a les yeux braqués sur ce passé, on ne voit pas le présent et on ne voit pas la richesse qu’il contient, on ne voit pas le possible qu’il contient.

« C’est avec le coca-cola, avec les bars, le tramway, les avions, la télé, c’est en utilisant les éléments actuels que vous pouvez faire un travail intérieur, mais il faut décoder, décoder, décoder ! Les éléments actuels peuvent passer à travers une phrase dans un film. Un événement, comme la guerre en Afghanistan, vous permet de comprendre comment l’homme procède aujourd’hui, comment il procédait hier, comment il répète ses mécanismes meurtriers. Donc, vous pouvez travailler aujourd’hui sans avoir besoin de changer de siècle. Avec l’homme actuel !

« Nous profitons d’une ouverture de connaissance colossale, pour beaucoup de causes. Mais nous sommes aussi les héritiers d’un énorme bagage culturel : la Renaissance, le Moyen Âge, les écoles philosophiques grecques, les écoles présocratiques, la culture celte, les liens avec la civilisation égyptienne... Travaillons avec les éléments présents, mais ne nous coupons pas de cet héritage !

« Nous avons actuellement d’énormes possibilités dans l’exploration du monde matériel, nous avons plus d’informations, plus de vitesse. Nous avons à notre portée des bibliothèques entières. Il y a eu des erreurs, oui, de la part des Églises, de la part des philosophes, des ésotéristes... Mais ne regardons pas les erreurs, tirons le meilleur de notre héritage. Il contient des choses merveilleuses, et qu’est-ce qu’on en fait ? Sur le plan intérieur, on en fait des mausolées, on lèche les vitrines des cathédrales, des livres saints. On continue à adorer, à adorer, à faire des pèlerinages. Et puis ? Rien ! On s’est transformé en lécheur de vitrine. Mais si Jésus a existé, c’est pour que je puisse aller aussi loin que possible. Et si je pouvais aller plus loin encore, il dirait : “Vas-y !”

« Je vais “utiliser” les maîtres et non pas les *adorer*. En utilisant leur enseignement, je les rends vivants, je leur donne leur raison d’être. Parce que si un maître a fait ce qu’il a fait, c’est pour que je m’en serve ; si Jésus a existé, c’est pour que j’utilise ce qu’il m’enseigne. Il n’a pas besoin que je l’adore.

« C’est un premier aspect. Il y en a un autre.

« Aujourd’hui, on achète un livre de littérature mystique dans une librairie, on le lit, et là-dessus, on commence à le tripoter, à se créer des convictions et des suppositions, à projeter ses fantasmes. Où va-t-on là ? Quelle est la partie de mon cerveau qui a lu ce livre ? C’est une partie *mécanique*. Et est-ce que l’on connaît cette partie mécanique ? Non. On ne sait même pas qu’elle existe !

« La lecture est une chose nécessaire mais elle peut être aussi un piège colossal quand il n’y a pas de discernement. C’est pour cela que je parle de cette partie en nous qu’il faut nettoyer. C’est un nouveau regard, c’est l’apparition en soi-même d’un discernement, qu’il faut construire. Savoir aussi que je n’ai pas les éléments aptes pour aborder ce type de littérature, que je dois lire doucement, calmement, avec beaucoup de prudence car sinon je crée avec ce que je lis une véritable fantasmagorie. »

Je me mis à rire et lui avouai que j’étais probablement un bon exemple de ce type de lecteur. Je riais, oui, mais au fond de moi-même, quelqu’un restait persuadé du contraire. J’avais déjà lu beaucoup de livres venant d’Orient ou d’Extrême-Orient et une partie de ma personnalité refusait d’avoir pu mal les interpréter. Il me fallut beaucoup de temps pour m’apercevoir que ma façon de penser et ma culture d’Occidentale étaient en soi un conditionnement. Précisons. Oui, je *savais* intellectuellement que ma culture était un conditionnement, comme toute culture l’est, mais je ne la *voyais* pas à l’œuvre en moi, c’est-à-dire que j’étais incapable d’énoncer les paramètres par lesquels elle me conditionnait.

Mon rire le fit sourire. Il ne semblait pas pour autant dupe de mon apparente adhésion à ses propos. Il alluma un cigarillo.

« Il y a tant de choses sur lesquelles on est mal informé. Sans parler du langage qui nous piège continuellement ! J’ai parlé de tout avec mon maître Omar Ali Shah, j’en avais besoin, que ce soit du sexe, de la société, de la drogue, de l’alcool, de la politique, de tout, mais sans ambiguïté. Nous ne prenions pas de gants.

Un jour, je lui ai dit : “Écoutez Aga, je ne comprends pas comment l’être humain peut faire de telles horreurs.” Il m’a répondu textuellement : “Parce ce que tu appelles cela des êtres humains ? Il y a très peu d’êtres humains sur cette planète.” C’est dur d’entendre de tels propos ! Je me suis alors demandé si je n’avais pas confondu, jusqu’à maintenant, humanoïdes et êtres humains ? Qui a raison ? Moi ou ce grand-père cheyenne quand il dit : “Merci Dieu de m’avoir permis d’accéder à l’être humain.” Qui a raison ? Ce langage occidental que je pratique ou ce langage de Cheyenne ? Où est la vérité ? Dans ce que je crois savoir ? Mais peut-être que je ne sais rien du tout !

« Aujourd'hui, quand je dis *humain*, j'entends un homme qui est passé par un développement, qui a eu une transformation, qui utilise les deux hémisphères cérébraux, qui connaît ses centres, qui connaît des techniques pour générer ses énergies propres, qui peut traverser les apparences. Pour moi, cet homme-là est un être humain !

« Mais de qui me parlez-vous quand vous parlez d'êtres humains ? De Staline, de Mao Tsé-toung ? De tous ces dictateurs qui parsèment la planète ? De ces stratèges américains qui concoctent des coups d'État et plongent des pays entiers dans l'horreur ? De ces scientifiques qui fabriquent des gaz mortels ou des virus ? De tous ces hommes qui violent des femmes ? Des êtres humains ? Et là, je vous cite des cas extrêmes. Être humain, celui qui est le jouet de ses convictions, qui ne connaît que l'émotivité et n'a jamais éprouvé d'émotion, qui devant une plante ou un animal ne voit qu'un ectoplasme à exploiter ?

« Mais alors – s'il vous plaît – si ce sont des humains, comment vais-je appeler Bach, Léonard de Vinci ? Comment vais-je appeler Bouddha, Jésus ? Qui sont-ils ? Des extraterrestres ? Il faut préciser notre langage et pour ça, il faut d'abord élaguer. Parce que si vous voulez semer dans votre jardin, qui est plein d'orties et de plantes voraces, des graines de tomates ou de roses, elles seront dévorées. La quantité annule la qualité. Si vous confrontez la quantité et la qualité, la quantité sera sur son terrain, donc il faut d'abord désherber, nettoyer la terre, filtrer le sable, voir ce que vous allez planter.

« Et quand je parle d'élagage, ici, à Paris, j'entends qu'il faut aussi remettre en question ce personnage d'Occidental auquel je suis collé, identifié, et qui est ni plus ni moins qu'une construction. Je viens d'un continent, l'Amérique du Sud, dans lequel nous avons hérité non pas du meilleur de l'Occident mais du pire : l'Inquisition, la culpabilité, le péché originel, les interdits, les châtements, les enfers, les diables, tout ! La terreur, vous l'avez répétée là-bas : "Si tu ne crois pas ce que je te dis, on te tue !"

« Bon, je ne veux pas dire que ce qui existait avant, les Incas, les Mayas ou les Aztèques, c'était mieux, mais vous avez apporté des croyances qui ont été légalisées, enseignées, et qui ont toujours cours. Et ces croyances sont mortifères : "Pourquoi Dieu a créé ce monde ?

— Dieu a créé ce monde pour te mettre à l'épreuve !" Mais il est sadique !!

« Vous voyez, il y a un mensonge grotesque là-dedans. C'est complètement ridicule.

« Ensuite, vous nous avez apporté votre compréhension aristotélicienne. D'un seul coup, l'homme occidental nous a fait croire que l'on était deux. Il y a l'esprit et la matière, mon corps et mon âme, ma vie intérieure et ma vie extérieure. Je suis duel et je suis crucifié dans cette dualité, entre les appétits de mon corps qui aime la chair, qui aime la femme, les caresses, la sensualité et cet autre côté spirituel. Mais ce n'est pas possible, cette rupture ! Pourquoi ne pourrais-je pas dire "Gloire à Dieu !" dans un orgasme ?

« Pourquoi ne m'a-t-on pas dit la vérité ? Je ne suis pas une dualité, je suis un trinaire. Je suis le propriétaire ou le possible voyageur de trois mondes : le monde extérieur avec lequel je suis en contact par mon corps ; mon monde intérieur avec lequel je suis en contact par mon âme¹ et le monde de mon entendement, de mon esprit, qui va me permettre d'être en contact avec la partie mâle et femelle de ma nature.

Pourquoi ne m'a-t-on pas dit que j'étais la représentation de cette force trinaire, que l'on appelle : "positif, négatif et conciliateur" ; ce que la religion chrétienne appelle : "Père, Fils et Saint Esprit" ; ce que les Hindous appellent : "Vishnou, Shiva et Brahma" ? Pourquoi m'a-t-on menti ?

« Ce sont des générations et des générations d'hommes et de femmes qui ont été égarées et qui continuent à l'être. Et c'est sur ce terrain que vous voulez faire un travail intérieur ? D'abord, il faut élaguer, il faut nettoyer cette partie malade de l'esprit, nettoyer toute cette culpabilité qui s'est incrustée. Il faut redonner à l'homme le moyen de tourner son regard vers sa noblesse.

« Vous êtes un être parfait, vous n'êtes pas un déchet ! Vous avez commencé à genoux, il faut vous mettre debout ! Vous êtes vertical, vous n'avez pas besoin d'un maître. Vous avez besoin d'un ami, non pas pour qu'il fasse le travail à votre place, mais pour qu'il vous donne des techniques afin que vous puissiez travailler votre propre terre, que vous fassiez la reconquête de votre propre mémoire.

« C'est ce travail que mon maître a fait, avec une patience et une forme que parfois je ne comprenais même pas, pour m'extirper tous ces résidus : le péché originel, la peur de ci, la peur du diable, la femme pécheresse...

« Vous allez me dire : "Mais tout ça, c'est du passé !" Parce que vous êtes persuadés que si vous ne croyez plus dans les dogmes de la religion, ces empreintes négatives ne peuvent plus agir en vous. Malheureusement, que vous soyez croyant ou athée, ces empreintes agissent ! Elles *agissent* ! Il a fallu que je plonge profondément en moi pour voir tous ces résidus à l'œuvre : ma conviction de la nécessité de l'effort, mon acceptation de la souffrance ou du martyre pour mériter la réussite ou l'éveil, la peur de changer, mon envie d'évoluer.

« Mais je ne veux plus évoluer, évoluer vers quoi ? Aller vers où ? Il ne faut pas aller quelque part, il faut rentrer, il faut retourner à l'état originel. Il faut donc que j'*involve*, pas que j'*évolue*, que j'*involve* par rapport à tout ce que la société me propose et m'a proposé. Il faut que je désobéisse aux paramètres dans lesquels l'homme a cherché à enfermer l'homme. Parce qu'il n'a pas réussi à l'enfermer totalement, heureusement. Beaucoup ont pu s'échapper ! Et s'ils se sont échappés, cela signifie que l'on peut s'échapper aussi !

« C'est une chasse à l'homme qu'a fait l'homme. C'est, dit d'une autre façon, une guerre entre la lumière et les ténèbres. Mais pas besoin de créer des diables extérieurs, c'est l'être humain qui incarne cette guerre, il l'incarne dans sa racine possessive, dans sa superbe, en ne voulant pas admettre qu'il a une origine qui n'est pas lui.

« L'homme n'a pas peur du diable, il a peur de Dieu. Il a peur de Dieu ! Pourquoi ? Parce que Dieu n'admet pas de petitesse, il est grand, et l'homme ne veut pas être grand ! C'est ça, la question. Il a peur d'être grand parce que pour être grand, il faut être responsable. »

Il fit une courte pause.

« Il faudrait écrire un livre qui s'intitulerait *La Sainte Conciliation*. Je suis un trinaire : positif, négatif et conciliation, comme je vous l'ai dit, je ne suis pas une dualité. D'où viennent les livres qui parlent de la dualité ? D'Aristote, d'accord, mais qui a véhiculé cela ? Les religieux, les philosophes, les métaphysiciens, même des savants. Tous n'ont eu que ce mot à la bouche : dualité. La dualité entre le bien et le mal. C'est là que commence le drame, c'est là que débute et se génère toute la souffrance.

« C'est pour cela qu'un maître commence par pratiquer une thérapie sur celui qui l'approche. Cette thérapie va se faire à travers des contes, des histoires, à travers des blagues, à travers le rire, à travers des voyages. C'est une thérapie pour d'abord récupérer, et c'est le mot juste, ce qui reste de moi. Et avec ce qui reste de moi, je pourrais commencer à faire apparaître un nouveau regard. Un nouveau regard dans lequel je puisse m'accepter comme je suis, sans vouloir changer mes colorations, mes formes.

« Dans lequel aussi, je puisse commencer à vivre avec les colorations des autres. Accepter les autres, non pas par charité, mais parce que sinon, vous ratez le coche ! Accepter les autres parce que ce n'est qu'en acceptant les différences que vous grandissez. Parce que si vous ne travaillez pas avec les différences, vous ne produisez pas le frottis nécessaire afin de chauffer le carbone et créer l'alchimie intérieure.

« De plus, si vous gardez et acceptez vos particularités, vos spécificités, vous n'avez pas besoin non plus de vous convertir ou de convertir les autres. Quel soulagement ! Mon maître Omar Ali Shah est afghan. Dans sa maison, il y a donc des kilims, des tapis, toutes sortes d'objets islamiques. Des Mexicains, des Argentins, des Brésiliens deviennent ses élèves, très bien. Mais au bout de six mois, la maison de l'élève est devenue une mosquée ! C'est ridicule ! Vous n'avez pas besoin de ce genre de conversion stupide ou d'adopter quoi que ce soit.

« Gardez vos caractéristiques, vos racines, vos idiosyncrasies ! Si vous utilisez les techniques du soufisme, de l'hindouisme ou du bouddhisme, c'est pour nettoyer vos propres mécanismes, ce n'est pas pour vous convertir !

« Sinon, jamais, jamais, je n'aurais pu comprendre Jésus, et la présence de cette force venue en lui comme une marée, quand il casse ce mystère que l'on a voulu mettre dans les synagogues, dans les monastères, dans les temples. Jésus n'enseigne pas dans les églises, il enseigne dans la rue : "Tu as le droit de parler avec moi. Je suis un homme régénéré mais tu as le droit, toi aussi, de parler sans intermédiaire." Il casse la distance. Les gens peuvent le toucher et quand ils le touchent, ils le sentent. Alors ces personnes peuvent lui demander : "Écoute, mon fils est mort, aide-moi", "Écoute, je suis aveugle, aide-moi."

« C'est-à-dire, entre guillemets, Dieu était à la portée des hommes. Ensuite, Dieu a été retiré des hommes et c'est uniquement par l'Église, ou le prêtre, que l'homme pouvait accéder à Dieu. C'est terrible ! Ce sont ces mécanismes-là que les maîtres dénouent.

« Mais le mécanisme est tellement fort que la première chose que nous faisons, c'est de considérer le maître comme un intermédiaire. S'il y a la lune, il ne regarde pas le doigt, lui ! Et nous, nous restons là, devant le doigt ; on le mord, on le grignote et on devient des adorateurs. Devenant des adorateurs, on devient passifs. Ce que veut le maître, c'est que nous soyons dociles, non pas vis-à-vis de lui, mais vis-à-vis de l'être ! Et avant même d'être docile à votre être, d'admettre au moins son existence !

« Nous avons déjà parlé de ce sentiment de grandeur en soi, mais commencez d'abord par aimer sa possible existence ! Commencez à *aimer* ! Parce que ce sentiment de grandeur en soi, ce n'est pas un luxe. Il est vraiment important. C'est-à-dire que vous n'entrez pas dans la commodité quand vous touchez cette question, vous entrez plutôt dans l'inconfort, disons, dans un jeu de cache-cache avec votre être. Avant tout, il faut se déconditionner. Tout est là, dans le déconditionnement.

« Un jour, Omar Ali Shah a répondu à une femme qui lui avait posé une question dans un aéroport : "Madame, à votre être je ne peux rien apprendre, mais à votre créature, oui !" À votre être, je ne peux rien apprendre ! Vous comprenez ? Certains textes parlent du réveil de la conscience ; non, c'est le réveil à la conscience, à son être. C'est vous qui dormez et qui devez vous éveiller. La conscience, elle, est éveillée et bien éveillée ! Votre être, il est ! C'est la créature qui n'est pas contemporaine de cette découverte, qui n'est pas contemporaine de ce langage. C'est la créature qui est au-dessous, c'est elle qui doit monter. Vous – je dis bien : vous – vous n'avez rien à perdre, c'est la créature qui a à perdre ses habitudes. Vous voyez ? Ce n'est pas l'être qui lâche prise, c'est la créature qui lâche prise à ses habitudes.

« Et pour obtenir ce lâcher-prise, d'un point de vue historique, on a souvent proposé la guerre. Mahomet parlait de *guerre sainte* vis-à-vis de soi-même ; les autres, de *batailles* ou de conquête de la créature. D'accord, pourquoi pas ?, mais s'il existait une autre possibilité ? Une possibilité qui serait l'alliance, le dialogue ! Qui serait la relation entre la créature et l'être, non pas l'état de guerre, mais un état de tolérance, d'amour et de relation ; un état de conversation entre l'être et la créature.

« Vous pourriez entendre l'être vous dire : "Aide-moi à t'aider, permets-moi cela, laisse-moi t'aider." Et la créature pourrait alors lui répondre : "Oui, mais ne me nie plus ! Oui, mais accepte-moi, avec ma temporalité, avec mes appétits

avec mes formes et avec mes désirs. Qui te porte ? À travers qui tu t'exprimes ? Laisse-moi te servir mais ne me traite pas comme si je n'existais pas ! Être, aime-moi !"

« C'est un dialogue ! Et ce dialogue, l'Occidental l'ignore. Dans cette relation avec soi-même, on n'entrevoit que des paramètres de guerre et de tension. Mais on n'est plus au ^{xii}^e siècle, à l'époque des Croisades et de la conquête du Saint Sépulcre, on n'est plus dans l'obscurantisme, on est dans une époque de lumière et de science. Alors je ne vais plus me situer sur le registre de l'ascèse, du châtement, de l'obéissance, de la sévérité vis-à-vis de moi-même, aujourd'hui, j'ai le dialogue ! Mais si ma créature ne veut vraiment pas m'aider, je peux alors choisir l'autodiscipline. Si ma créature ne veut pas m'aider parce qu'elle est tout le temps distraite, stupide, égotique, parce qu'elle ne pense qu'à elle, alors là, la rigueur est possible, si c'est nécessaire, mais pas comme unique moyen, pas comme unique thérapie, ça non !

« J'ai une partie, en moi, qui est persévérante dans le travail intérieur, donc je dis aussi à mon être : "Laisse-moi aimer ce que ma créature aime, laisse-moi tranquille quand je regarde un match de football ou quand je mange un steak frites !" Sinon alors, c'est quoi ? S'il faut être sérieux tout le temps, non ! S'il faut rire tout le temps, non plus. Vous voyez : Alliance !

« L'autre jour, j'ai écrit sur un bout de papier – j'écris sur des tas de bout de papier (il en tira plusieurs de la poche de sa chemise pour illustrer ce qu'il disait) – j'ai écrit quelque chose à ce propos : "Tout phénomène, sur quelque échelle que ce soit, est le résultat de la combinaison d'une rencontre de trois forces différentes et opposées. La pensée contemporaine reconnaît l'existence de deux de ces forces par l'approche des phénomènes force-résistance, champ magnétique positif-négatif, champ électrique positif-négatif, cellule mâle et femelle, etc. Sur la troisième force, elle ne dit jamais rien."

« À force de se croiser, ces deux forces produisent l'émergence d'une troisième force. C'est cette troisième force qui va concilier le plus et le moins. Maintenant que vous le savez, ne vous préoccupez jamais de cette troisième force. Selon les écoles de connaissance liées à la Tradition, une seule force ou deux forces ne peuvent jamais produire un phénomène. La présence d'une troisième force est nécessaire pour produire un phénomène sur n'importe quel plan.

« Par exemple, l'initiative d'une personne qui désire travailler sur elle-même est une force active. L'inertie de toute sa vie qui s'oppose à cette initiative constitue la force passive. Ces deux forces vont se contrebalancer l'une l'autre, s'opposer. La force passive va chercher à supplanter l'autre et la force active, en voulant conquérir l'inertie, va finir par s'épuiser et par devenir trop faible pour toute action ultérieure. C'est une réalité chimique, biologique, pas magique.

« Ainsi, les deux forces vont tourner l'une autour de l'autre, chacune absorbant l'autre et ne produisant aucun résultat, faisant du surplace. Cela va durer jusqu'à ce que la troisième force fasse son apparition sous la forme d'un nouveau savoir. C'est cela, la véritable intuition.

« Votre initiative, avec le soutien de cette troisième force, pourra supplanter l'inertie et vous deviendrez actif dans la direction voulue. La troisième force est une propriété du monde réel, pas du monde subjectif. Chaque force contient en elle-même la possibilité des trois. Mais à leur point de rencontre, seulement, chacune d'elle ne manifeste qu'un principe : actif, passif ou neutralisant. Quand vous avez ce nouveau savoir, le travail ne devient pas un travail pour aller quelque part, il devient une nécessité pour être soi-même quelqu'un.

« Oui, on a cessé de rêver, on est sorti de cet immense rêve de la vie, parce que la vie est un rêve aussi, et on commence à devenir actif. Mais pour cela, il faut comprendre la technique. J'ai vu des personnes produire cet hydrogène en deux ou trois secondes ; il est dans l'espace, mais la nature ne l'utilise pas. Vous pouvez le capter par la méditation, par un état de "rappel" ou de présence à vous-même, par les impressions que vous percevez. Pas besoin de faire une action extraordinaire. « Vous êtes attentif, je suis en train de vous parler, et en même temps, il y a ce vrombissement en bas, c'est une impression. Regardez les sonorités qu'il y a aussi derrière ce vrombissement, cette musique... Tous ces éléments constituent des impressions. Votre pull-over est une impression, mon visage est une impression, la lumière est une impression. Tout cela, ce sont des impressions. Si vous êtes attentif dans le rêve présent, toutes ces impressions nourrissent votre organisme avec un nouvel hydrogène qui va s'accumuler peu à peu afin de cristalliser une nouvelle mémoire ; non pas la mémoire mécanique que vous connaissez et qui se fait à votre insu, mais une mémoire sélective. Voyez, simplement le fait que ce vrombissement s'arrête, les notes du piano ressurgissent, cela n'ajoute rien, mais c'est encore une impression qui pénètre.

« Voyez ce petit bruit, là, c'est peut-être une chasse d'eau, aucune importance, je ne catalogue pas, je ne fais qu'être perméable. C'est cela l'important, être perméable. Une fois que l'impression entre, je ne m'en préoccupe plus, je ne dis pas : "Je vais garder telle impression. Ah, cette impression de piano que j'ai écouté !" Non, tout ça, c'est du tripotage. Je ne veux pas savoir si c'est du piano ou du bandonéon, ce sont des notes de musique. Je ne sais même pas que c'est de la musique, que ce sont des notes. D'ailleurs, je ne sais même plus ce que signifie ce mot : "note". Je laisse rentrer les impressions, sans rien déterminer, parce que mon être intérieur a des valeurs spécifiques. Peut-être que ce vrombissement, il va le mettre dans un coin ; peut-être que ces notes de piano, il va les utiliser quand je vais peindre un tableau, demain ou après-demain. Je ne sais pas, je le laisse faire.

« C'est pour cela que je vous parlais d'une vie autonome et que l'on devient le lieu de cette vie. Là, l'identité personnelle, égotique, disparaît, mais je continue à m'appeler Luis Ansa, en première instance. En deuxième instance, si

vous me demandez : “Qui êtes-vous ?”, je vous répondrai : “Rien.” C’est mon luxe de n’être personne, d’être un simple lieu, un lieu de réception. Vous voyez la différence avec ce son maintenant ? D’où vient-il ? Je ne vais pas chercher à le localiser. C’est une sirène ? Non, ça, c’est le tripotage des impressions.

« Être attentif, c’est-à-dire ne pas être tendu, être perméable aux impressions et se laisser habiter. Ne pas avoir peur : “Oui, mais qu’est-ce que va faire mon être intérieur avec le bruit de ces voitures ?” Je n’en sais rien ! Laisse-le tranquille ! L’être intérieur a un savoir, il sait ce qu’il doit garder et ce qu’il ne doit pas garder, il sait ce qui est utile pour moi et ce qui est inutile pour moi.

« Donc, vous voyez, le monde perd de sa négativité. Et chaque pas que fait, en ce moment, cette personne dans la cour, résonne à l’intérieur de moi-même. Tout devient vivant. Et vous acceptez la vie extérieure, sans jugement. “Mauvais” ou “bon”, “ordinaire”, “évolué”, ce ne sont que des catégories mentales. Vous êtes en contact avec le vivant, avec les fleurs, avec l’eau, avec les plantes, avec une aquarelle. Tout est vivant, tout est vivant ! Et c’est à force de se laisser saturer que le vivant intérieur se nourrit. Les impressions, c’est sa nourriture. Il ne mange pas de patates, lui. Moi, j’ai besoin de patates ou d’une salade chinoise. Lui, il a besoin d’une autre nourriture, plus fine. Mais si on veut obtenir cette nourriture plus fine, il faut monter une marche et la marche, en l’occurrence, c’est une connaissance.

« Ce lieu, volontairement déterminé par moi-même, volontairement pratiqué, créé, formé, géré, nourri, protégé, ce lieu dans lequel je ne suis personne à l’intérieur, c’est ce que j’appellerais “l’état de la conscience”.

« En même temps, la personne qui n’a pas fait tout ce processus de travail intérieur est aussi un lieu, mais c’est un lieu inconscient dans lequel les lois de l’accident font des ravages. Tantôt, c’est un impact positif, tantôt, c’est un impact négatif. C’est comme le Loto. Cette personne est soumise à toutes les lois, mais elle ne dirige pas sa vie. Elle est sans direction, donc sans destinée, parce que la destinée touche l’être, ce n’est pas de la même nature. Si je n’ai pas de direction, si je ne pratique rien, je suis un lieu dans lequel n’importe quoi peut tomber, n’importe qui peut entrer. Il n’y a ni gardien, ni disciple, ni prière, c’est-à-dire, ni chien de garde, ni guerrier, ni moine. Personne.

« N’importe qui entre et mon chien n’est pas là, il n’aboie pas. N’importe qui, à l’intérieur de moi-même, prend la parole et je le laisse parler, je n’écoute que mon bon plaisir. Je n’ai aucune autodiscipline, aucune pratique, je n’ai pas construit un disciple à l’intérieur de moi-même.

« Je ne suis personne, je ne suis même pas moi-même, je suis poussé par les événements. Il y a une manif qui passe, je m’en vais avec. Je ne dirige rien. Je n’ai ni discernement, ni direction. Je n’ai pas de portier, c’est-à-dire quelqu’un qui veille sur qui je fais entrer dans ma vie. Je suis une maison inhabitée, vide. N’importe qui peut entrer, n’importe qui peut sortir.

« Celui-là n’est pas un homme qui a suivi un processus, qui a fait un travail intérieur, et dont la maison est habitée. Celui qui a fait un travail a quelqu’un qui veille. Et celui qui veille sur ce lieu, qui le gère, n’est pas le même que celui qui peut prier ou sacrifier certaines choses. Parce que si je donne la gérance de ce lieu à ma partie monacale, à la partie mystique en moi, il va arriver des accidents. Parce que cette partie mystique, suivant sa loi, ne va s’occuper que de mystique, ne va faire plus que ça, et elle ne se rendra pas compte qu’elle introduit dans l’organisme des toxines qui ne seront pas évacuées facilement. Et lorsque les dégâts surviennent, évidemment, on arrête le travail, on arrête tout ! Soyez un peu plus humble. Faites un travail qualitatif et non pas quantitatif. Vous ne pouvez pas travailler avec le quantitatif. »

Le soir était tombé, je ne m’en étais pas rendu compte. Nous nous sommes embrassés, puis j’ai descendu ce vieil escalier de bois et j’ai marché dans Paris, longtemps, au milieu de néons multicolores, de vitrines clinquantes et d’une foule d’hommes et de femmes qui s’affairait dans tous les sens.

¹ La question de l’âme est développée au chapitre XII : « Devenir creux et se nourrir d’impressions », ainsi qu’aux chapitres XVIII et XIX sur la mémoire.

IV

Qu'est-ce que vous attendez pour décrucifier Jésus ?

Luis Ansa m'avait proposé de passer à l'atelier en fin d'après-midi. Lorsque j'ai poussé la porte, j'ai eu l'impression de m'être trompé d'étage. La pièce était remplie de cartons. Remplie au point que l'on ne pouvait pratiquement plus marcher. Tous ces cartons semblaient avoir la même taille et ne portaient aucune mention, aucune étiquette. Ils s'entassaient parfois jusqu'à deux mètres de haut. Je me suis faufilé entre eux.

J'aperçus Luis derrière l'une de ces colonnes, assis à sa table, en train de diluer de la poudre dans un bocal.

« Bonjour, mon ami, me lança-t-il, c'est extraordinaire, n'est-ce pas !

— C'est en effet extraordinaire », répondis-je, sans trop savoir ce qu'il voulait dire par là.

Je devais faire une drôle de tête car il rajouta : « Il faut que je vous raconte cette histoire. Mais d'abord, on va boire un bon café. »

Nous nous dirigeâmes tant bien que mal vers la cuisine.

Assis chacun sur un petit tabouret de bar, face à la cafetière qui chauffait, Luis commença à me parler d'un expert en laque orientale qui travaillait chez Christie's à Londres et qui lui confiait de temps en temps des objets anciens à restaurer.

Il y a quelques mois, m'expliqua-t-il, cet expert avait été contacté par un collectionneur qui cherchait à faire fabriquer deux immenses panneaux de cinq mètres de long environ par deux mètres cinquante de haut : l'un, en or et l'autre, en argent. La seule exigence était que ces panneaux soient réalisés selon les techniques et les caractéristiques esthétiques de la période Edo¹.

L'expert lui expliqua que les techniques de cette époque japonaise étaient malheureusement perdues depuis plusieurs siècles. Comme ce collectionneur insistait, il lui donna l'adresse d'un maître laqueur, au Japon, qui pourrait peut-être l'aider.

Luis s'arrêta de parler pour servir le café.

« Le type était têtu, reprit-il, il est parti au Japon mais ce maître lui a confirmé les propos de l'expert. La lumière que possèdent les paravents en or de l'époque Edo est impossible à retrouver. Dès que l'on travaille sur de grandes surfaces, la couleur de l'or ou de l'argent devient terne. »

Ce riche collectionneur envisagea alors de financer des recherches pour retrouver ces techniques. Sur quoi, le Japonais lui répondit qu'il faudrait certainement y consacrer plusieurs années sans aucune garantie de succès.

L'argent n'était pas un problème mais le temps, oui.

« Les gens riches sont toujours pressés ! » me chuchota Luis en faisant une grimace.

Le collectionneur recontacta l'expert de Londres pour savoir s'il existait une autre possibilité. Cette fois, l'expert lui conseilla une équipe de scientifiques américains qui avait obtenu d'assez bons résultats sur des peintures de la Renaissance en utilisant une technologie de pointe. Mais une fois aux États-Unis, on lui fit comprendre que l'obtention des autorisations pour analyser des œuvres de la période Edo risquait de prendre énormément de temps.

Lorsque ce collectionneur revint consulter une nouvelle fois l'expert, ce dernier lui donna l'adresse de la rue de Montreuil.

« Je ne sais pas pourquoi cet expert a pensé à moi, avoua Luis. Peut-être pour se débarrasser du type. Il lui a dit qu'il connaissait un artisan, à Paris, un restaurateur de laque orientale, qui pourrait peut-être l'aider. Du coup, cet homme est venu me voir. C'était il y a six ou sept mois. Il est resté environ une demi-heure, ici. Il a été surpris par mon accent sud-américain, il devait s'attendre à trouver un Asiatique ! »

Il se mit à rire.

« Cet homme m'a expliqué ce qu'il voulait, dit Luis. Ses propos étaient assez froids, plutôt techniques. Tout en l'écoutant, je revoyais cette lumière exceptionnelle que possèdent les paravents de l'époque Edo.

« Il était là, assis devant moi, comme vous l'êtes en ce moment. Je voyais défiler dans ma tête ces magnifiques œuvres que j'avais admirées dans différents musées, et lui attendait une réponse à la question qu'il venait de me poser : "Pourriez-vous me fabriquer deux panneaux, l'un en or et l'autre en argent, selon les techniques de la période Edo ?"

« La vie est étrange, n'est-ce pas ? Je savais, bien sûr, que c'était impossible à réaliser. Il était assis sur sa chaise, raide

comme un piquet, et il attendait ma réponse. J'étais pour ma part très calme, comme si tout cela ne me concernait pas, mais tout à coup, une certitude a surgi en moi, et je me suis entendu dire : "Ok, je vais les faire." Je vous jure que je ne sais pas pourquoi j'ai accepté, j'ai seulement su que je devais les réaliser. »

Luis s'arrêta de parler et but son café.

J'étais comme un enfant à qui on était en train de raconter une histoire merveilleuse.

« Et alors ? demandai-je, attendant la suite avec impatience.

— Le collectionneur n'a pas eu l'air surpris par ma réponse, dit Luis. Il a regardé l'atelier et il m'a demandé : "À quel taux horaire vous travaillez en tant qu'artisan ?" Le prix que je lui ai donné lui a convenu et il est parti. »

Luis éclata de rire.

« Quand il a refermé la porte, je me suis vraiment demandé comment j'allais pouvoir me sortir d'un tel pétrin. Le vieux maître qui m'avait formé aux secrets de la laque orientale était rentré chez lui, quelque part en Asie. Je n'avais aucune idée de ce qu'il fallait faire. Je me suis assis dans mon fauteuil, j'ai fumé un taco. Rien ! Aucune idée ne me venait, c'était terrible. Alors, je suis allé me coucher.

« Et vous savez ce qui m'est arrivé ? »

Il me regarda avec des yeux plein de malice.

« Non, Luis, je ne sais pas...

— Dans la nuit, je vous jure que c'est vrai, j'ai vu apparaître trois personnages au milieu de ma chambre. Ils portaient des habits de moines bouddhistes zen. Ils m'ont salué puis, l'un après l'autre, ils m'ont indiqué ce que je devais faire. Le premier m'a expliqué quels produits je devais utiliser et selon quelles proportions.

Le second m'a montré comment appliquer l'or et l'argent. C'était comme une danse avec les doigts. Le troisième m'a initié à l'art de la lumière et des superpositions.

« C'était vraiment étonnant. Puis, ils m'ont salué et ils sont partis. J'étais abasourdi. Des moines étaient arrivés dans ma chambre, puis repartis. Je ne comprenais rien mais j'ai pris le calepin qui se trouve à côté de mon lit et j'ai noté tout ce qu'ils m'ont dit pour ne pas oublier. »

Il s'arrêta de parler et se servit un nouveau café.

J'ai fait comme si tout ce que venait de me raconter Luis était normal. Comme s'il n'y avait absolument rien d'extraordinaire à ce que des moines apparaissent en pleine nuit dans sa chambre à coucher, au cœur de Paris.

« Vous allez me dire que c'était un rêve. D'une certaine façon, oui. Mais je ne cherche pas à comprendre. Je me suis mis au travail. Il a fallu que je trouve les produits qu'ils m'avaient indiqués, ce qui n'a pas été une mince affaire. J'ai dû louer un autre atelier, plus grand que celui-ci. Je vous le montrerai, c'est à deux pas d'ici.

— Et tous ces cartons ? lui demandai-je.

— De l'or et de l'argent en poudre... Je les ai reçus la semaine dernière.

— De l'or et de l'argent en poudre ? »

Vu le nombre de cartons, cela devait représenter une véritable fortune, pensai-je.

« De quoi acheter deux ou trois étages de cet immeuble, fit Luis en riant, comme s'il avait lu dans mes pensées. Je vais pouvoir travailler pendant deux mois environ... Venez, je vais vous montrer. »

Je le suivis jusqu'à son bureau, dans l'atelier. Il prit un cutter puis ouvrit un carton devant moi.

Une somptueuse rivière d'argent apparut, roulant sur elle-même au fur et à mesure que Luis penchait le carton. Les fines particules métalliques glissaient les unes sur les autres, créant des nuées d'étincelles, emprisonnant et renvoyant la lumière simultanément.

« Allez-y, plongez vos mains », me dit-il.

La sensation que j'éprouvai alors fut extraordinaire. J'eus l'impression d'entrer dans cette matière comme on entre dans la mer. Je fermai les yeux. La chaleur se fit de plus en plus intense autour de mes bras, comme une vie s'animant avec ma vie. Peu à peu, je me sentis dans un monde abstrait, où toute émotion, tout sentiment était absent. Un monde qui n'était plus à l'échelle de l'être humain mais qui était pourtant immensément doux, infiniment tendre...

Le carton se referma. Je ne savais plus vraiment où j'étais. Un autre s'ouvrit. L'or sembla surpris par la soudaine lumière qui l'éclaboussa.

Luis pencha un peu plus le carton. L'énorme quantité de métal se mit à vibrer, à s'animer. Des milliers de copeaux commencèrent à rouler lentement les uns sur les autres. J'approchai mes mains, maladroitement, ému. L'or n'était pas aussi doux que l'argent, il était un peu plus froid aussi, mais à son contact j'éprouvais une sensation d'immensité, de grandeur, tout à fait hors du temps. Je me suis reculé. J'étais ivre. J'avais l'impression que des heures s'étaient écoulées.

Je pris tout à coup conscience que mes mains et mes avant-bras étaient entièrement recouverts de fines particules d'or.

Un peu gêné, je me mis à les secouer au-dessus du carton, m'époussetant comme je pouvais pendant que Luis riait des difficultés que j'avais à enlever toute la poudre qui s'était collée à ma peau.

« Regardez », me dit-il.

Il plonge ses bras nus dans le carton, brassa l'or, les ressortit. Pas une seule particule n'avait adhéré à ses bras.

« Avant de pouvoir travailler avec l'or, il faut entrer en relation avec lui. Et avant de pouvoir entrer en relation avec lui, il faut se libérer de cette mémoire collective que nous portons, de toute cette avidité que nous avons. Lorsque j'ai commencé à utiliser la poudre d'or, elle se collait à mes bras, exactement comme aux vôtres. Il a fallu que je nettoie mon corps de toutes traces de cupidité. Mais depuis, vous voyez, je ne la retiens plus. On est devenus copains !

Asseyez-vous, je vous en prie, ne restez pas debout. J'ai fini mon travail pour aujourd'hui². »

Je me suis assis. J'avais encore quelques paillettes d'or sur les bras que je n'avais pas réussi à enlever.

Luis alluma un cigarillo.

« Ne soyez pas gêné, elles partiront d'ici ce soir. Vous voyez, dans les vieilles civilisations, l'or était réservé pour faire des offrandes aux dieux. Ou pour les représenter. Il avait une fonction sacrée. Et regardez ce que l'homme blanc en a fait ! »

J'allumai moi aussi une cigarette et j'en profitai pour lui poser une question qui me trottait depuis quelque temps dans la tête :

« Comment voyez-vous notre civilisation ? Je me rends compte que j'ai beaucoup de mal à prendre du recul. »

Il me regarda d'une drôle de façon, comme s'il était surpris par ma question.

« Une seconde, dit-il, je vais chercher du café. »

Il revint avec des tasses et une cafetière, puis il tira une longue bouffée sur son cigarillo avant de me répondre.

« Sans être un grand philosophe, on peut dire que la civilisation occidentale est basée sur le mensonge.

« On a commencé par mentir sur la notion de Dieu. C'est le premier mensonge que cette civilisation a subi et supporté. C'est un mensonge colossal et les conséquences sont beaucoup plus vastes que ce que vous pouvez imaginer. Ce sont des gens érudits qui, au Moyen-Orient, se sont investis d'un droit divin. Ils se sont déclaré prêtres et ils ont déterminé ce qu'était Dieu. Je fais surtout référence à la Bible, mais on pourrait tout aussi bien citer les études cabalistiques et coraniques.

« Ces gens ont menti non pas pour faire du mal mais pour soutenir l'idée qu'il faut définir ce qu'est le mystère de la vie : Dieu. Mais dès qu'on le définit, on fait de Dieu un dieu plus ou moins semblable à notre forme d'être. Si vous êtes bons, vous allez au ciel ; si vous êtes mauvais, vous allez en enfer. Ensuite, ils se sont sentis obligés de définir ce qu'a été le commencement de la vie et ce que sera la fin de la vie. Je me suis posé des questions. Je ne suis pas né dans cette société, mes origines sont indiennes, donc plus primitives, plus instinctives. Pour moi, Dieu était une énigme à l'intérieur de moi-même. Et cette énigme m'a permis de voir la contradiction qu'il y a à vouloir définir Dieu.

« Regardez comment on a "christianisé" les Indiens. Ils ne demandaient rien, ils étaient tranquilles avec leurs dieux ou leur absence de Dieu. La nature était leur Dieu ; mais non, il a fallu les "éduquer". La civilisation occidentale, celle de l'homme blanc, s'est crue et se croit toujours investie d'une supériorité cérébrale. C'est là, le fond du problème.

« Il a fallu rééduquer les Indiens d'Amérique du Sud, ceux du Nord, les Noirs, tous ceux qui n'étaient pas comme lui. Mais tous ces gens avaient une notion de la vie, quelque chose en quoi ils croyaient, avec parfois des cosmogonies très élaborées. Et l'homme blanc arrive, montre un Dieu crucifié sur une croix et dit : "Adorez ça ! Un point c'est tout." Résultat, vous avez des dizaines et des dizaines de pays qui sont devenus esclaves d'un dogme auquel ils ne comprennent rien.

« À la suite de ça, le colonialisme s'installe et c'est le pillage des richesses, des matières premières. Puis, lorsque le colonialisme s'effondre, l'homme blanc impose une autre religion, le libéralisme, avec, pour faire passer la pilule, la démocratie.

— C'est vrai, dis-je, qu'en tant qu'Occidental, nous sommes absolument persuadés d'avoir raison et convaincus que nos solutions sont bien meilleures que celles des autres.

— Mais ne soyez pas naïf, derrière ce sentiment de supériorité, c'est l'exploitation des ressources et des pays qui est visée, ainsi que l'exploitation de l'être humain. Je me suis trouvé, ces dernières années, confronté à cette idée : "Et si, moi aussi, j'avais le droit de penser et de remettre en question cette société ?" C'était comme un rêve dans lequel je voyais que tout ce que l'on m'avait dit, imposé, n'était que mensonges.

« La civilisation occidentale a colonisé plus de la moitié de la planète : l'Océanie, l'Afrique, l'Asie, les Amériques... L'homme blanc ne peut pas rester tranquille, il faut qu'il apporte la télévision, le frigo, le micro-onde. Pourquoi ne peut-il pas laisser les gens vivre comme ils veulent ? Pourquoi ne veut-il pas les laisser comme ils sont ?

— C'est surtout parce qu'il en tire d'énormes profits, répondis-je.

— Bien sûr ! J’invente un Monopoly mais je suis le seul à en contrôler les règles et j’oblige toutes sortes de populations à jouer à ce jeu. Comme c’est moi qui ai créé et qui contrôle les règles, je suis fatalement supérieur. Alors, je dis : “Là, pour vous, c’est retour à la case départ, c’est-à-dire la faillite. Quant à moi, je saute deux cases, et je gagne beaucoup d’argent.” En fait, vous ne pouviez pas éviter la faillite puisque c’est moi qui connais les vrais paramètres.

— C’est vrai que nos paramètres sont très sophistiqués, droit de spéculer, droit de breveter le vivant, droit de plonger des pays entiers dans la faillite en attaquant une monnaie...

— Mais derrière cette avidité, il y a encore autre chose. L’homme blanc croit qu’il doit assumer une mission : il faut que toute la planète devienne blanche comme lui. Je ne plaisante pas. Il a peur de l’altérité. Regardez comment cette civilisation se comporte ! Vouloir que tout le monde vous ressemble est ridicule parce que si la planète est belle, c’est justement grâce à cette altérité.

« Mais là encore, ne soyons pas naïfs. Pourquoi je veux que l’autre adopte mes croyances ? Parce dès que l’autre a les mêmes croyances que moi, il va pouvoir payer des impôts. Elle est là, la question. Tant qu’il n’a pas accepté mes croyances, c’est un barbare. Je ne peux rien exiger de lui. Il vit dans la montagne ou dans la forêt. Il est insaisissable, sauvage, c’est un homme hors normes. Il ne vit pas de façon “civilisée”. Mais si je le domestique, je fais de lui un sujet “honnête”, un sujet qui accepte des lois, et là, il va travailler pour moi ! Il ne va plus travailler pour lui, il va travailler pour moi. Quel est le début du capital ? Qu’est-ce que cela veut dire “capital” ? Renseignez-vous...

« Tout cela découle d’une toute puissance que l’homme blanc s’est donné à travers la religion. Toutes ces règles, toutes ces notions n’ont pas de réalité en soi. Elles ne répondent pas à une véritable nécessité, parce qu’elles ne proviennent pas d’une conscience morale ou d’une conscience supérieure, elles résultent uniquement de l’avidité de la personnalité.

« Prenons un peu de recul. Quand vous commencez à voir qui manie les lois et qui les a inventées, vous ne trouvez que l’homme. Mais il ne faut surtout pas dire que c’est l’homme, il faut dire que c’est Dieu parce que c’est moins contestable. Et comme vous êtes passifs, vous acceptez. Et si vous n’acceptez pas, on vous force à l’accepter.

« Vous voyez, que l’on se déclare “peuple élu” ou “culture élue”, c’est du pareil au même ! C’est normal qu’en pensant ainsi, vous soyez des conquérants et des racistes. Parce que vous êtes convaincus d’être supérieurs à un Arabe, à un Hindou, à un Chinois ou un Papou. Il faut se déconditionner de cette pensée, il faut se laver, sortir de cette hypocrisie et de ce fanatisme.

« J’ai peint un tableau quand j’avais vingt-trois ans. C’était un grand tableau de deux mètres par trois qui représentait une Indienne agenouillée au bas d’une croix. À l’intersection de la croix était clouée la tête d’un Indien. On lui avait mis une couronne en fil de fer barbelé. Et son sang qui coulait venait toucher le visage de l’Indienne. Je l’avais intitulé *Le Christ sud-américain*.

« C’est la réalité. Il y a eu cent trente millions d’Indiens assassinés. C’est le plus grand génocide de l’histoire humaine. Un génocide perpétré par la civilisation occidentale, un génocide que l’on s’est empressé d’oublier.

« L’exposition avait lieu à La Paz, en Bolivie. Le soir du vernissage, la police est arrivée sur les ordres de l’archevêque de la ville et elle a confisqué tous mes tableaux. Le lendemain, j’étais excommunié et expulsé du pays sur ordre des autorités religieuses. Ce n’est pas une blague. Cela ne s’est pas passé au Moyen Âge ou au dix-huitième siècle, cela s’est passé il y a une trentaine d’années.

« Aujourd’hui, pour quelqu’un qui vit en Amérique latine, être excommunié, c’est grave. Mais il y a trente ans, l’excommunication, c’était comme avoir la lèpre. Vous n’êtes pas indésirable, vous êtes maudit !

« Comme je suis à moitié Indien, je suis sorti de ce pays avec la peur d’être lapidé ou assassiné. Et qu’avais-je commis comme faute ? J’avais rappelé une réalité historique. Des millions d’Indiens ont été assassinés sous prétexte qu’ils ne voulaient pas se convertir ou qu’ils n’avaient pas d’âme.

« Parce que si on a l’image d’un Dieu qui juge et qui punit, on peut se donner le droit de juger et de punir. Je vous disais que mentir sur la notion de Dieu avait des conséquences graves. Vous voyez, cette religion que l’on a imposée un peu partout a pris comme symbole le sacrifice d’un homme cloué sur une croix. C’est incroyable ! Pourquoi maintenez-vous cela ? Que voulez-vous prouver au monde ? Ce n’est pas du tout le message du Christ ! Il apporte l’amour et vous vénerez la crucifixion ! Mais qu’est-ce que vous attendez pour faire descendre Jésus de cette croix ?

« Bien sûr, la croix est aussi un symbole dans lequel la verticale de l’intensité et l’horizontale de l’ampleur se rejoignent en un point. Bien sûr, pour quelqu’un qui est passé par des écoles de connaissance, faire le signe de la croix, c’est toucher le “chakra cardiaque”, le “chakra frontal” et les deux chakras auxiliaires, situés sur les épaules, mais ne mélangeons pas tout, s’il vous plaît. Cette croix-là n’est pas un instrument de torture !

« Je vous parle d’arrêter de vénérer la souffrance. Deux mille ans à idolâtrer l’image d’un homme sanguinolent, cloué sur une poutre en bois, ne vous suffisent pas ? Qu’attendez-vous ? Quel résultat a été atteint ? Pensez-vous qu’après deux mille ans d’un tel culte, le résultat soit positif ? Est-ce que vous voulez flageller l’être humain pendant encore longtemps ?

« Depuis tout petit, vous voyez cette image : le fils de Dieu, avec une couronne d’épines sur la tête, et du sang qui coule sur sa joue, cloué sur une croix ! Mais quel père est donc ce Dieu ? Vous ne vous rendez même plus compte de l’impact sensitif et psychologique que cette image horrible peut avoir sur un enfant. C’est criminel !

« D'ailleurs, vous ne vous rendez même plus compte de l'impact que cette image a sur vous ! Que vous le vouliez ou non, cette réalité est entrée dans votre conscience.

« Quand on voit tous ces crucifix dans les églises, c'est terrible ! Est-ce donc ainsi que vous voyez votre Dieu, que vous l'aimez ? À travers l'image d'une crucifixion, d'une torture, d'une douleur ? C'est extrêmement morbide ! Quel Dieu aimez-vous donc ?

« Et on vous raconte une histoire à dormir debout : “En fait, Jésus s'est sacrifié pour toi.

— Ah bon ? Mais pourquoi ? J'ai fait quelque chose de mal ?

— Nous avons péché.

— Moi, j'ai péché ? Quel péché ?

— Adam a mangé une pomme Golden !”

« C'est totalement absurde bien sûr. Et on sait que c'est absurde, mais cela n'a pas été nettoyé au niveau du collectif. On a rejeté à la fois cette histoire, l'idée de Dieu et le message christique. On a tout amalgamé. Mais nous sommes maintenant les héritiers de ce nœud émotionnel qui continue à œuvrer en nous de façon souterraine et empêche nos énergies de circuler normalement entre les plans physique, émotionnel et mental parce que nous avons ces trois corps, ces trois plans, qui ont été séparés.

« La plupart des maîtres que j'ai rencontrés, qu'ils soient hindous, soufis ou chamans, m'ont parlé de la nécessité, aujourd'hui, de décrucifier ce pauvre Jésus. Pourquoi ? Parce qu'il est crucifié à l'intérieur de vous ! Il faut décrucifier Jésus à l'intérieur de soi et le libérer de cette croix que vous portez en vous et qui vous nie. Parce que c'est vous qui êtes crucifié dans une négation de vous-même !

« Jésus est un grand ami, il est ma famille. Il est aussi proche que l'est ma main, mon nez ou ma langue. Vous devez décrucifier Jésus et l'extraire de l'Histoire pour le voir, le sentir et le cultiver d'une façon positive afin d'arriver à la naissance permanente de cette conscience christique en vous. Car c'est lui qui a capté cette force solaire, incarnée dans chaque atome, que l'on appelle l'amour. Il faut donc expulser hors de vous cette image barbare de la crucifixion pour pouvoir nourrir une autre image qui est celle de cette conscience christique qu'il incarne, c'est-à-dire de cette conscience libre de soi-même, libre du moi.

« Jésus a lâché une connaissance énorme et monumentale ; il y a toute cette symbolique des noces de Cana, du bon vin, de la multiplication des pains, mais le monde ne l'a ni comprise ni réalisée. Au contraire, l'Église a trahi la mission du Christ. Parce qu'elle s'est mise à vénérer un symbole dans lequel, sur le plan humain, le bien est vaincu par le mal. C'est atroce, absolument atroce ! Et puis, toute cette histoire a été tellement manipulée. On peut même se demander si elle n'a pas été inventée.

« Mahomet lui-même remet en question la crucifixion. Les maîtres soufis que j'ai rencontrés me disaient : “Comment peux-tu imaginer qu'un homme comme Jésus, qui est le plus grand maître que l'humanité ait connu jusqu'à aujourd'hui, puisse se laisser tripoter par un Ponce Pilate ?”

« Ils ont raison, c'est absurde. Si Jésus est ce qu'il dit dans ses paraboles – et il l'est car il montre à chaque instant que le supra mental est à la portée de son verbe –, s'il est capable de ressusciter des morts, de soigner des lépreux, des aveugles, il ne peut pas en même temps se laisser attraper et traiter comme un vulgaire assassin. Tout cela n'est qu'un cirque fait par les religieux. Parce qu'en vous imposant des notions comme celle de la souffrance, de la peur, du sacrifice, du martyre, on vous contrôle beaucoup mieux qu'avec l'amour.

« Le péché originel est bien sûr cette autre invention totalement grotesque qui justifie l'idée de châtiment, de punition, de besoin de pénitence. Tout cela a fini par devenir un mode de vie en Occident. Une grande partie de la pensée psychologique et philosophique provient de ce monde-là qui est profondément malade.

« De même, je ne peux plus continuer avec cette notion de “manque” que l'Église et ses curés ont introduite en affirmant que l'enfant naît coupé de Dieu. C'est vraiment grave ! L'enfant ne naît pas coupé de Dieu. C'est un mensonge. C'est aussi un nouveau viol de la femme ! On s'introduit dans le lieu même de la création de la vie, dans le ventre maternel, pour promulguer un jugement de plus. Cette affirmation sert uniquement à faire croire que, par le baptême, le prêtre va relier cet enfant au divin. Mais ce contact avec le divin n'a jamais été rompu ! Ce sont des mensonges qui font énormément de dégâts.

« Après, on vous dit que le corps est inférieur, qu'il est impur, et que l'esprit est supérieur. On vous fait croire qu'il faut se purifier. Pourquoi voulez-vous vous purifier ? De quoi ? Dans l'hindouisme, le bouddhisme, le taoïsme ou le chamanisme, il n'y a pas ce sacrifice permanent de l'être humain pour calmer la colère divine ou la soif sanguinaire de Dieu. La réalité, c'est qu'on a surtout cherché à maintenir l'individu dans la souffrance, dans la culpabilité, parce qu'ainsi on peut le manipuler plus facilement. C'est absolument horrible.

« Pour la même raison, on a condamné la sexualité parce qu'il ne peut pas y avoir d'ordre avec le sexe. Dans le monde religieux, le mot désir a lui aussi été annulé. On l'a remplacé par “devoir”, par la notion de “parfait”. Mais s'il n'y a pas de désir, on ne peut rien faire ! C'est comme une voiture sans essence. Vous ne pouvez pas alchimiser les basses énergies en hautes énergies. Vous voyez, moi, j'introduis le désir dans tout ce que je fais. Je travaille sans cesse avec le désir.

« Mais en vous enlevant le désir, on vous rend passif, docile... Il faut se laver, se laver de tout ce que les Églises ont introduit de négatif dans l'être humain. »

Il se mit à rire.

« Tout cela me met parfois dans une colère noire ! Ils ont pollué tous les plans. C'est la femme qui initie l'homme, qui lui apprend à aimer, et ils en ont fait une tentatrice qui pousse à la chute. On présente constamment les choses à l'envers. Parce qu'on veut que ce soit punitif, toujours punitif.

« Il ne faut pas oublier que l'on a persécuté et brûlé plusieurs milliers de béguines au Moyen Âge¹. Vas-y, Toto, purifie-toi ! Et qu'avaient-elles fait pour mériter un tel châtimement ? Elles s'étaient mariées avec Dieu. Comme dit Rûmî : "Entre toi et moi, il n'y a même pas l'espace pour une prière." C'est cela, la noce mystique. On se marie afin qu'il n'y ait plus de distance entre soi-même et le mystère de Dieu.

« Jésus a pourtant fait un nettoyage colossal. Il parlait aux putains, aux pauvres, il enseignait dans la rue et pas dans le Temple. Il fallait un courage incroyable pour faire cela. Le christianisme de Jésus n'a rien à voir avec le judaïsme, avec toute cette partie ecclésiastique d'Israël. Il dit : "Le sabbat a été fait pour l'homme et non pas l'homme pour le sabbat." Toute la partie doctrinaire, il la met par terre.

« Et pourquoi, justement, Paul et Pierre refusent-ils que Marie soit l'excellente disciple de Jésus ? Parce que Marie pousse la conscience chrétienne dans une direction qui correspond à la notion de libération, ce qui est la ligne de Jésus, alors que Pierre et Paul veulent créer un christianisme issu du judaïsme.

« Je ne peux pas changer ce monde mais je ne veux pas non plus rester dans le mensonge. Il faut que je fasse un grand nettoyage parce que si le ver est toujours là, c'est tout le fruit qui sera pourri.

« Chaque fois qu'il y a une doctrine, on peut voir que c'est une invention. Une invention mentale qui empêche la captation de la vie par le corps sensitif. On ne capte plus la vie, on l'interprète. Et on l'interprète d'une façon toujours dramatique.

« L'Occident porte le poids d'un drame, qu'il soit politique, social, philosophique, religieux. Il y a toujours un drame. La vie est un drame et on naît sur terre dans un océan de souffrance et d'injustice. Je ne suis pas riche mais je ne suis pas pour autant dans une injustice. Être riche ne m'intéresse pas. J'ai le droit de choisir. Je choisis d'être calme. Ni riche, ni pauvre. Si les choses viennent en abondance, tant mieux ! Si elles ne viennent pas, tant mieux ! La vie, c'est l'altérité. Moi j'accepte l'altérité. Je ne cherche pas l'harmonie passive. L'harmonie, c'est bien à l'intérieur de soi-même, mais à l'extérieur, j'accepte l'altérité. Aussi, je me réjouis si l'autre pense d'une façon différente, s'il prie d'une façon différente, s'il m'apporte son Dieu et sa version de la vie, car cela peut m'enrichir. Mais qu'il ne me l'impose pas ! Je ne veux pas avoir à lutter pour garder les choix que j'ai faits.

« C'est pour cela qu'il faut se nettoyer. Pour arrêter de se croire supérieur à l'autre. Nous sommes tellement pris dans tous ces mécanismes du masculin : la punition, la charia, la pénitence, le ciel, le péché, la croix... Dieu veut être libéré, le mystère veut se libérer. Libérez-le ! Décrucifiez tous les personnages qui sont crucifiés dans votre vie.

« Dans le chamanisme, il n'y a rien qui soit souffrance, rien qui soit restriction, punition ou contrainte. Le chaman est un abonné au plaisir parce qu'il provient d'un acte de plaisir. C'est pour cela que je n'ai aucune raison de contrarier mon corps, de le punir ou de le mépriser. Au contraire, mon corps, je l'adore ! Je l'aime profondément.

« Le chaman vit dans une érotique permanente, c'est-à-dire qu'il est en état permanent d'amour. C'est un amant du mystère de l'univers. Il est en relation avec la partie divine de lui-même, et dans cette partie divine de lui-même il n'y a aucun juge, il n'y a qu'amour et fusion. Là, vous ne pouvez écouter personne, parce que personne ne peut entrer. C'est cela, *la Voie du sentir*. »

Luis regarda tout à coup sa montre puis se leva.

« Venez, il est temps d'aller manger. »

On s'assit à la terrasse d'une brasserie. En ce début d'été, la nuit qui tombait était d'une grande douceur. Les femmes étaient en jupe, les hommes parlaient fort.

Luis alluma un cigarillo et regarda, avec beaucoup de tendresse, tout ce petit monde qui buvait et mangeait autour de lui.

« J'aime cet endroit », dit-il doucement.

¹ L'époque Edo (1603-1867) est une période de l'histoire du Japon qui, bénéficiant d'une grande stabilité politique et sociale, vit naître l'âge d'or des arts japonais.

² Pour les lecteurs intéressés par la fin de cette histoire, il faut savoir que Luis Ansa mit environ deux ans pour achever ces deux panneaux. Ils furent ensuite transportés en banlieue parisienne, dans l'appartement de ce collectionneur. L'expert de Christie's vint les voir et reconnut que le rendu final de ces panneaux ressemblait étrangement au rendu des paravents de la période Edo. Il en fut tellement étonné que des experts japonais vinrent également les examiner. Devant la qualité des œuvres, ces derniers demandèrent à Luis Ansa une démonstration de sa technique de travail, ce qu'il refusa.

Il semble évident que leur histoire n'est pas finie, qu'ils continueront probablement à faire parler d'eux et qu'un jour, peut-être, ils se retrouveront dans un

musée où tout un chacun pourra les admirer.

³ Les béguines étaient des femmes mystiques qui, en Belgique, à la fin du ^{xii}^e siècle, se rassemblèrent en une communauté religieuse laïque. Ce mouvement constitue le premier type de vie religieuse féminine non cloîtrée, vivant d'autogestion et affranchie de la domination masculine. Au plus fort de son expansion, on estime que ce mouvement regroupa environ un million de béguines dans toute l'Europe.

Les béguines les plus célèbres sont Marguerite Porete, Hildegarde von Bingen et Hadewijch d'Anvers. Elles ont, chacune à leur manière, affirmé que Dieu et l'amour n'étaient qu'une seule et même chose. Maître Eckhart, au ^{xiv}^e siècle, s'inspirera fortement de leurs écrits pour formuler son enseignement spirituel.

Sous prétexte d'hérésie, l'Inquisition en condamnera un très grand nombre au bûcher ou à la prison à vie. Les béguines disparurent au ^{xiv}^e siècle.

V

Quelques pas dans le jardin...

Dans les mois qui suivirent, je revins voir Luis Ansa aussi souvent que possible. Comme il l'avait dit, les portes de son atelier étaient grandes ouvertes et quand j'arrivais, il y avait toujours quelques personnes à qui il parlait. Je m'asseyais sans faire de bruit et l'écoutais.

Ses propos avaient le don de me soigner, de m'ouvrir de nouveaux horizons. Ce qui m'étonnait, c'était la facilité avec laquelle, en répondant à une question, il pouvait mettre ce sujet en relation avec un aspect précis du travail intérieur.

Lorsque nous étions en tête à tête, je continuais parfois à l'enregistrer.

Durant cette période, nous avons souvent parlé de sexualité mais il le faisait hors micro. Et puis, lors d'une magnifique fin d'après-midi du mois de juillet, pleine de langueur et de chaleur, il laissa l'enregistreur marcher.

« De quelle façon l'éveil, ou ce processus de conscience que vous vivez, demandai-je, touche-t-il votre sexualité ? Comment la vivez-vous ?

— De plus en plus fort, de plus en plus fort ! Parce que vous pouvez utiliser la sexualité comme moyen d'exploration de l'utilisation des énergies. Parce que vous pouvez la canaliser.

« Regardons les choses simplement. Quand vous êtes amoureux, vous n'avez pas besoin que quelqu'un vous pousse à l'être. Vous désirez la personne que vous aimez, vous voulez la toucher, l'embrasser, coucher avec elle, passer le plus de temps possible en sa compagnie. Si vous pouvez utiliser cette force vis-à-vis de l'objet aimé, vous pouvez aussi l'utiliser vis-à-vis du sujet, c'est-à-dire vis-à-vis de vous-même, vis-à-vis de la notion de Dieu, de votre propre intériorité, du fait de respecter son âme, son être. Alors, faites cette exploration avec cette force. Là, vous n'avez pas besoin qu'on vous pousse. Là, vous n'avez pas besoin de menaces ou de châtiments. Tout simplement parce que vous aimez ce que vous faites. Si je prie, c'est parce que j'aime la prière, j'aime le moment que je passe avec mon Seigneur.

« J'utilise cette force partout, partout, partout ! »

Il me regarda avec des yeux rieurs.

« Utilisez-la partout, vous aussi ! Et avec ce qui reste, faites l'amour à outrance, sans aucune restriction ! Explorez la sexualité, explorez ce moment de l'orgasme dans lequel vous n'êtes plus deux mais un ; ce moment dans lequel vous perdez votre identité.

« Dans un orgasme, vous n'accordez plus d'importance à vos gémissements ou aux mouvements de votre corps, vous n'êtes plus jugé et vous n'avez plus peur d'être jugé, vous hurlez, vous criez, vous sautez, et ensuite, vous mangez une patte de poulet. C'est ça ! Cette liberté ! Jouez là-dedans et explorez ! Sans aucune peur ! Cassez cette pudeur qui est uniquement générée par la peur.

« Explorez le corps de la femme, explorez votre propre corps. Sentez et ressentez la sensation de plaisir, non pas pour rester dans le plaisir, mais pour l'explorer ! La sexualité offre des moments d'exploration comme peut en offrir la peinture ou la musique. Mais restez toujours humain, n'oubliez surtout pas de rester humain. Qu'est-ce que cela veut dire ? Que vous êtes incarné dans un corps et que ce corps a besoin d'être touché avec prudence et également, avec sagesse.

« Vous savez, la sexualité est une des forces gigantesques que l'être humain possède et qu'il a à sa disposition. Elle génère des vies, elle crée des organismes d'une complexité fantastique. L'être humain est à la fois extrêmement complexe et extraordinairement parfait, avec des correspondances, des communications, des codes, l'ADN, l'ARN, les gènes, tout un monde cellulaire stupéfiant. Voyez l'intelligence de ce corps qui peut se protéger, provoquer des anticorps ! C'est véritablement un temple de beauté.

« Et dans le domaine de la sexualité, qui est le passage d'une force en même temps que la réception du féminin, on ne s'instruit pas, on ne lit pas, on n'étudie pas, on n'explore pas. On se comporte comme des pingouins, c'est stupide ! La force de la sexualité est une énergie qui peut être poussée, poussée... jusqu'à entendre des cantiques. »

Devant mon air béat, il sourit.

« Hier, je me promenais dans un jardin public... Vous voyez, cela n'a rien d'extraordinaire. On le fait tous. Mais quand je marchais dans l'herbe, quand je me faufilais entre des arbres, j'utilisais à fond la force de la sexualité. À fond ! Et c'était orgasmique ! Je vous assure. C'était un orgasme sensitif, englobant la vision, l'audition, la sensation, les odeurs. La terre me parlait, venait à moi. Elle ne venait pas en tant que terre, non, elle venait en tant qu'émanation, vibration. Ses odeurs

m'informaient de la présence de micro-organismes en elle, de minéraux, d'eau. Je sentais cette eau en train d'être aspirée par les racines des herbes, des plantes, qui l'envoyaient ensuite vers leurs tiges. Je ne peux pas seulement dire : "Tiens, ça sent la terre mouillée" et continuer à marcher. Ce n'est pas possible ! Dans un tel moment, je m'arrête ! À cet instant, je suis en plein Graal. Je suis dans un moment de microclimat divin, et je peux l'utiliser. Mais j'étais en érection, là ! Je bandais comme un fou ! Réellement. Pourquoi ne pas le dire ? Je recevais une profusion de perceptions sensorielles, je sentais toutes ces harmonies qui venaient des couleurs, des sons, des vibrations, des lumières... Et tout cela s'adressait à mon corps ! À côté, des gens jouaient à la pétanque, quelqu'un mangeait un sandwich... Ils faisaient ce qu'ils avaient à faire. Je me suis adossé contre un arbre, j'étais dans un moment d'extase...

« Les extases ne sont pas dans des boîtes. Oui, j'ai vécu un moment d'extase, c'est-à-dire un moment de station, un arrêt, un arrêt du temps, de tout le temps. Là, il n'y avait pas de guerre en Afghanistan, pas de Luis, il n'y avait rien. C'était un moment hors du monde. L'infini pénètre l'infini. Ensuite, le temps reprend son cours. Oui.

« Et à partir de là, j'ai appris à stopper trois types de pensées :

– la pensée comparative : "Ah, ça me rappelle l'extase de machin. Ou alors comme je suis peintre, ça me rappelle un tableau de Van Gogh." Non !

– la pensée possessive : "Je vais garder ce moment.

Comme ça, je pourrai m'en rappeler."

– la pensée cumulative : "J'ai eu un état ! Je vais le reproduire."

« Non, surtout pas ! L'action efficace, c'est de commencer par éviter ces trois formes de pensées : comparative, possessive et cumulative.

« Nous sommes des handicapés psychiques et sensoriels, c'est-à-dire que l'on ne réagit plus face à nos habitudes mécaniques, on ne se pose plus de question, on ne cherche plus, on se laisse porter par une espèce d'espoir que les choses vont s'arranger, que cela va venir tout seul. Non ! Il faut rejoindre le guerrier en soi, ce guerrier est un allié. Ce n'est pas celui qui va entrer dans le temple, c'est celui qui vous amènera au temple, qui vous protégera, vous poussera, vous mettra en mouvement. Parce que lui, il n'a qu'un seul langage : en avant ! Et ce guerrier est en liaison avec le pôle sexuel.

« En 1954, j'ai été en contact avec un moine du mont Athos. Une magnifique rencontre. Au moment où il allait me quitter, je lui ai demandé : "Est-ce que vous pouvez me donner un conseil, Père, pour le chemin ?"

— Ne débande jamais !

— Pardon ?

— Oui, oui, tu as bien entendu. Ne débande jamais !

— Merci beaucoup."

« Qu'est-ce que ça veut dire : "ne débande jamais" ? Ne lâche pas prise à cette poussée ! Mais on a réduit la force sexuelle aux croyances que l'on a vis-à-vis d'elle, au lieu de la laisser grandir.

« Vous me parliez du couple, tout à l'heure, c'est la même chose. Surtout n'installez pas d'habitudes dans vos relations, parce que les habitudes tombent dans le domaine du temps et le temps ne fait que dévorer tout ce qu'il touche.

« Cassez les habitudes ! Tous ces "bonjour, ça va ? Oui, ça va." Non ! Plus de "bonjour, ça va" ! Réintroduisez un autre langage entre vous, plus attentif, une forme de galanterie. Écrivez des lettres d'amour comme si vous ne connaissiez pas encore votre femme. Pourquoi pas ? Cultivez les attentions, pas les habitudes.

« J'ai remarqué que ma femme adore tel genre de fleurs et quand je lui en offre, elle est heureuse. Mais je ne vais pas non plus lui en offrir tous les jours. Ce sont des choses simples, vous voyez, simples, mais pas répétitives. La vie n'est pas faite d'habitudes, la vie est une créativité permanente.

« Dans un couple, il y a aussi des habitudes nécessaires que vous devez gérer, avec les enfants, par exemple. Il faut leur donner à manger à des heures précises, les habituer à se laver, etc. Mais pour les autres domaines, rentrez dans la créativité, c'est-à-dire violez les habitudes mentales, violez-les !

« Invitez votre compagne à vivre en étant un témoin d'elle-même mais pour cela, il faut un certain courage. Cassez certains paramètres qui sont répétitifs. Je l'ai fait avec un ami, la semaine dernière. Il avait une course à faire et je l'ai accompagné dans sa voiture jusqu'au magasin. Quand on est reparti, au lieu de rentrer à la maison, je lui ai demandé : "Est-ce que tu peux continuer tout droit ?"

« Il m'a regardé avec de gros yeux : "D'accord !" Et il s'est mis à conduire d'une façon très tendue, très concentrée. "Qu'est-ce qui t'arrive ? Il n'y a rien ! Ne crois pas qu'on va faire quelque chose de spécial. Je ne fais strictement rien !" Il m'a regardé, étonné : "Alors pourquoi tu me fais faire ce tour ?

— Je ne sais pas, pour le plaisir."

« Vous voyez, c'est ce plaisir qui amène un monde de coïncidences parce que vous brisez la logique de votre vie. Les habitudes, c'est la mécanique. Il y a des règles, des recommandations, que Bahauddin Naqshband, le fondateur de l'école soufie nashqbandi, a données au XII^e siècle. Cela rejoint ce dont nous parlions.

Il y en a une qui dit : "Aie conscience de ta respiration." Ce n'est pas pour voir des anges, évidemment, mais pour

percevoir que vous êtes vivant, pour être en contact avec vous-même. Dans une autre, il dit : “Veille de temps en temps à visiter ta terre, à l’intérieur de toi-même, écoute comment ton être te parle.”

« Ce sont des points d’une grande finesse. Mais pas pour aller au ciel, pour ramener l’homme à l’intérieur de lui-même, afin qu’à l’intérieur de lui-même il puisse avoir la possibilité de rencontrer son Seigneur. Pour qu’il se rende compte que s’il peut rencontrer son Seigneur, c’est parce qu’il est une seigneurie. Il n’y a pas de Seigneur sans seigneurie, et pas de seigneurie sans Seigneur.

« Nous sommes la seigneurie d’un Seigneur, vous pouvez l’appeler Dieu si vous voulez, lui donner un visage, mais nous sommes le chevalier de ce royaume. Nous sommes le lieu dans lequel est déposé un héritage.

« J’aime Maître Eckhart, c’est un vieux copain. Il disait : “Si je n’aimais pas Dieu, Dieu n’existerait pas.” C’est simple ! Si je n’exprime pas ce monde intérieur, comment voulez-vous qu’il vive et comment voulez-vous que je puisse le solliciter ?

« Le premier élément fondamental à cultiver, c’est le bon sens. Le maître extérieur n’est qu’un miroir pour trouver votre maître intérieur. Et ce maître intérieur, c’est la verticalité, avoir le bon sens à l’intérieur de vous-même.

« Deuxième élément, utiliser la créativité.

« Troisième élément, dégonfler toute l’émotivité, toute cette partie affective qui n’est pas nécessaire. Vos enfants n’ont pas besoin d’affectivité, ils ont besoin d’amour, de tendresse, d’attention. Ce n’est pas pareil.

« Stopper aussi toutes ces questions d’érudition, de curiosité, cette fascination que vous avez pour les connaissances ésotériques. Qu’est-ce que vous allez en faire ? À quoi cela peut-il vous servir ? Vous avez un trésor à l’intérieur de votre âme, de votre vie, vous avez un trésor ! Découvrez-le ! N’adorez pas le système, aucun système n’est sacro-saint ; n’adorez pas le maître, utilisez-le ! Utilisez-le pour enlever cette rouille à l’intérieur de vous-même.

« Il existe beaucoup trop d’ambiguïtés sur ces points, en Occident. Ces ambiguïtés sont le résultat d’un carnage fait par l’Église, pendant des siècles : le péché originel, l’interdit de la sexualité, la peur de Dieu, le culte de la souffrance, l’Inquisition qui vous brûle sur la place publique si vous dites que vous parlez avec votre Seigneur. Mais c’est horrible ! Vous allez me dire : l’Église, ce n’est pas que ça. C’est vrai, ce n’est pas que ça, mais c’est ça aussi ! À un moment donné, il faut avoir le courage de faire un état des lieux. Les religieux ont massacré l’être humain, ils l’ont transformé en scorie, en quelque chose de corrompu, de souillé ! Ils ont affirmé que mon corps était impur. Mais si mon corps est impur, comment je peux vivre alors ? Il est là, le carnage ! Et dès le moment où l’on vous convainc que vous êtes médiocre, sans valeur, impur, vous êtes manipulable.

« C’est ce qui fait entre autres, qu’aujourd’hui, l’être humain peut être si facilement manipulé par les forces politiques, par la force des médias, par n’importe quoi. On en a déjà beaucoup parlé, n’est-ce pas ! Mais il faut des petites piqûres de rappel de temps en temps... »

Il se mit à rire, puis se leva et nous ramena du café. Une odeur de pierre et de terre mouillée entra par la fenêtre grand ouverte. En bas, quelqu’un arrosait la cour. Nous bûmes en silence.

« La situation de l’être humain est complexe, reprit-il en souriant, mais elle n’est pas dramatique non plus !

« Je dirais qu’il est enfermé dans une obscure région de lui-même où règnent l’ignorance et la confusion. Cette région utilise un système de pensée. C’est ce système, surchargé d’opinions, de préceptes, de dogmes, de croyances, d’interdits, de menaces, de récompenses, qu’il faut savoir isoler et rendre peu à peu passif afin de pouvoir l’observer. Afin de connaître de *quoi* il est composé, c’est-à-dire tout ce qui constitue mon conditionnement. Là, progressivement, vont se révéler les innombrables mécanismes qui se sont établis à mon insu à l’intérieur de moi-même : j’ai peur de ceci ou de cela, je me justifie de telle façon ou de telle autre, etc.

« S’il existe une prison, elle se trouve là, dans ce système de pensée qui me forme et s’est formé non par ma volonté ou mon choix, sinon à travers les époques, les siècles, et qui s’est transmis de génération en génération, dans la plus complète normalité, d’une façon génétique pour une part et, pour une autre, à travers le milieu social, familial et éducationnel. Et ce n’est pas prêt de s’arrêter !

« Vous ne pouvez pas changer cet état de fait mais vous pouvez vous en libérer. Savoir cela, c’est déjà important, mais ce n’est pas suffisant. Il vous faut chercher par quel moyen cette libération peut s’accomplir et éviter en même temps de vous réenfermer dans un nouveau dogme. »

Il me regarda dans les yeux pour savoir si je comprenais bien ce qu’il était en train de dire.

« Cette libération est possible parce que l’univers, dans son économie générale, ne tient pas compte d’un individu. De même que dans un organisme une cellule de plus ou de moins ne compte pas. Elle est là, notre chance. Parce que ce n’est pas pour “l’autre côté” que vous avez une conscience ! Vous l’avez dans cette vie, dans votre actualité !

« Dans le soufisme, les maîtres font un travail de préparation des câbles, si je puis m’exprimer ainsi. Ils chauffent les “câbles”, en donnant de petits exercices, avec des rapports très mesurés, des techniques précises, afin de vous faire passer, sans que vous vous en rendiez compte, d’une énergie de cent vingt à une énergie de deux cent vingt.

« À ce moment-là, vos cinq centres (mental, émotionnel, physique, sexuel et instinctif) entrent en contact avec les centres supérieurs. C’est cela le conscient. Mais vous ne rentrez pas d’un seul coup, vous êtes préparé. C’est un baptême, un chemin initiatique. Il n’y a pas de quête, là ! Ce n’est pas une quête telle qu’on se l’imagine, vous n’avez rien à

chercher, rien à découvrir. Vous avez seulement à vous préparer.

« Et tout en vous préparant, vous découvrez que la chaise est plus vivante qu'avant parce que vous savez désormais que le bois est vivant. Bon, d'accord, ce n'est pas l'illumination, cela n'a rien d'extraordinaire. Vous vous rendez compte que les feuilles de votre plante, peut-être, vous écoutent parler. Mais vous le saviez déjà parce que des biochimistes ont montré que les plantes étaient en communication constante avec leur environnement. Ce n'est pas une illumination comme vous vous l'étiez imaginée !

« C'est vous qui vous éveillez à cette dimension dans laquelle le temps a une autre densité, dans laquelle l'espace a une autre densité et où, vous, vous avez une autre densité, une autre signification. Ce n'est pas tout à coup "vlan, tout s'embrase" et vous tombez en extase. Non. Malheureusement, toute cette imagerie est passée dans la littérature. Quelle signification avait le mot "extase" chez les mystiques, chez Attar ou Omar Khayam ? On l'ignore. On se fait tout un cinéma, mais en réalité on ne sait pas ce que cela signifiait pour eux.

« Pour moi, "extase" peut vouloir dire n'importe quoi, spaghettis bolognaise peut-être. Mais pour eux extase signifiait peut-être ce dont les maîtres d'Orient et d'Occident nous parlent quand ils disent : évocation, contemplation, rupture des associations mentales, cessation du bavardage intérieur, cessation de tout bruit du mental, de tout bruit issu du fonctionnement déductif du mental. C'est-à-dire, un état de paix, de calme. Être en soi-même un réceptacle des impressions.

« Vous allez me dire, mais c'est technique, c'est froid, très froid ! Cela n'a plus le côté mystérieux et romantique de l'extase ! C'est vrai, parce que tout ce que l'on met derrière ces mots, ce n'est que de la pornographie. On fait de l'exhibitionnisme avec la mystique, une sorte de strip-tease imbécile. Pour rien. Pour impressionner les autres avec notre langage. Béatitude ! Mais la béatitude, c'est un état de calme, de bien-être ! Pourquoi lui donner un tel mystère ?

« Quand vous êtes en contact avec ce centre supérieur qu'on appelle la conscience, ce n'est plus vous qui agissez. Vous n'êtes que le lieu dans lequel les choses sont agies. Vous êtes le lieu par lequel, et à travers lequel, passent les choses. Donc, quand vous travaillez en contact avec ces centres supérieurs, ce n'est pas vous. Vous continuez dans le langage à dire *moi*, bien sûr, mais ce n'est pas vrai ! Vous n'êtes pas un automate non plus, faites attention, vous n'êtes pas n'importe quoi. D'un côté, vous êtes un responsable et de l'autre, un contenant. Vous êtes responsable de ce contenu, vous portez le contenu. Ce contenu ne vous viole pas mais il ne vous demande pas votre avis non plus, parce que vous avez cessé d'exiger qu'on vous demande votre avis.

« Là, vous devenez serviteur. Vous devenez serviteur de cette particule divine en vous qui gère, qui opère, qui fait. Vouloir se glorifier, dire "moi, je", c'est stupide parce que vous savez pertinemment que ce n'est pas vrai.

« Cette partie divine ne vous laisse pas non plus totalement tranquille parce qu'elle est très exigeante aussi. J'avance prudemment parce que le langage nous trahit constamment. Vous avez, en tant que contenant de cette partie divine, une telle soif d'explorer parce que vous avez cru que ce monde était mort, stupide, banal, répétitif, pâle, lourd, et au contraire vous découvrez un monde merveilleux dans lequel chaque molécule est un abîme de connaissance, chaque instant est un abîme de contemplation ! Cela fuse de partout, en relation avec tout. C'est comme un ensemble de fils qui s'entrecroisent... Le mot "rouge", par exemple, déclenche une quantité gigantesque de relations, le mot "amitié" en déclenche autant, tout devient chargé de résonance, tout prend du poids.

« Et quand vous retournez à la stupidité de votre personnage séparé, je dis bien la stupidité et non la méchanceté, vous comprenez que vous n'avez plus aucune raison valable pour vous remettre à vivre ainsi, séparé. Alors, je vous le demande : pourquoi ne pas chercher à s'approcher de cette partie en vous qui va vous donner un océan de bonheur ? S'approcher d'elle, non pas pour la contrôler, pour la dominer ou pour vouloir la soumettre, mais pour la servir. Elle ne vous donne pas un verre, elle vous donne l'océan, et vous, vous préférez un verre !

« Rûmî disait : "J'ai pris une rose dans le jardin et le jardinier m'a dit : Pourquoi prends-tu une rose ? Je te donnerai tout le jardin."

« Vous voyez, on préfère garder un petit verre d'eau alors qu'on a tout l'océan, on a tout le jardin. Cet océan n'est pas compliqué ou mystérieux, il est juste lié ! Il est constitué par la résonance de chaque particule de l'univers. Il n'y a pas une particule qui soit séparée d'une autre particule. Il n'y a pas un événement qui soit séparé d'un autre événement, pas un acte qui soit séparé d'un autre acte. Mais pas selon la relation que nous connaissons, de cause à effet. Je vous vois aujourd'hui et vous présentez une infinité d'aspects. Je vous ai vu hier et vous aviez une toute autre infinité d'aspects. Alors je dis "Seigneur, ne me submerge pas autant, donne-moi le temps !" C'est moi qui demande pitié, maintenant ! "Surtout, n'ouvre pas tes vannes en grand, Seigneur, c'est tellement vaste !"

« Là, vous vous rendez compte que vouloir expliciter ce qui se passe, par la logique des mots, leur sens ou la logique du rationnel, c'est impossible. C'est impossible parce qu'on se heurte non pas à quelque chose d'innommable – on pourrait changer le mot "innommable" par "innombrable" –, mais parce que c'est tellement vaste. Là, vous bougez un peu vers la droite, un peu vers la gauche et chaque fois que vous bougez, vous éprouvez de nouveau des océans et des océans... sans arrêt. C'est pour ça que tous ces mystères que l'on a créés avec le langage, toutes ces erreurs que l'on continue à entretenir me rendent profondément triste, parce que l'on a fait perdre beaucoup de temps à l'être humain. C'est complexe mais pas compliqué. Complexe parce que nous ne sommes pas naturels, parce que nous avons été extrêmement manipulés, extrêmement "tripotés".

« L'homme n'est pas né avec la peur. Il n'avait pas la crainte de Dieu mais celle de la nature, du dinosaure, de l'éclair,

la crainte de ne pas avoir à manger, de ne pas pouvoir se chauffer. Ce sont des craintes naturelles, instinctives. Mais les hommes ont introduit, dans ce terrain déjà apte, la semence d'un autre type de crainte : la peur du diable, la peur du péché, la peur de Dieu, de la femme, la peur de ceci, de cela.

« Omar Ali Shah m'a dit un jour, comme ça, en passant près de moi tout en allant aux toilettes : "Tu sais, Luis, ce n'est pas Dieu qui a donné la peur à l'homme." Et il s'en va. Il vous lâche, il vous laisse ainsi avec cette phrase. Ce n'est pas Dieu qui a donné la peur à l'homme, c'est l'homme qui l'a trouvée dans l'homme. Il l'a répété de mille façons. La même chose, toujours la même chose.

« Luis, me disait-il, depuis des années et des années, je ne dis pas autre chose, d'une façon, d'une autre façon, d'une autre façon encore, afin de bombarder cette carapace : c'est l'humain qui introduit la peur dans l'humain. »

Luis resta un instant silencieux. Peut-être revivait-il ce moment qui l'avait marqué.

« Plus fondamentalement, reprit-il, de quoi avons-nous peur ? Vous allez voir que ce n'est pas si grave.

« De quoi avez-vous peur, vous ? De quoi j'ai eu peur toute ma vie ? J'ai eu peur de ne pas être moi, d'arrêter d'être moi, de devenir un autre ! C'est-à-dire de ne plus penser comme je pense mais de penser comme un autre. Mais personne ne vous demande de devenir un autre !

« Vous utilisez la pensée de saint Augustin, de Rûmî, de Bouddha ou de Jésus afin de rentrer dans votre intériorité ; et à l'intérieur de votre vie pouvoir vous regarder avec des yeux nouveaux. C'est tout !

« Et nous, nous avons peur de perdre notre identité ! Comme si, en plus, notre identité était vraiment la nôtre ! Mais elle n'est même pas la nôtre ! C'est un ramassis de rustines, de concepts, d'interdits, de peurs, de péchés, de ciels et d'enfers, de toute une série de stupidités que l'on nous a racontées. Et sur ce ramassis de rustines, nous avons construit une psychologie complètement fausse, évidemment. Et c'est avec cette psychologie-là que vous voudriez approcher le vivant ? Quel vivant allez-vous approcher ? Vous ne pouvez qu'approcher un vivant terrorisé ou un vivant que l'on a rendu terroriste.

« Je ne viole aucun secret, aucune loi, en disant que le contact que peut avoir l'homme que je suis, ou celui que vous êtes, avec le divin est un contact plein d'amour, plein de tendresse. C'est plein, plein de tendresse ! Il n'y a aucune menace, il n'y a aucune rigueur. C'est vous, votre propre menace. C'est vous, votre propre ennemi quand vous introduisez la haine, la peur, la crainte. C'est vous ! Dans ce contact, il n'y a rien de tout cela. Je vous le jure, il n'y a rien de tout cela.

« Vous pouvez dire : "Oui, le divin qu'a rencontré Luis est un divin personnel, c'est le sien." D'accord, c'est le mien. Mais si celui que vous me proposez est plein de bosses, de restrictions, de condamnations, de peurs, de rigueur, de menace, s'il est à ce point étrié, franchement, gardez-le ! Je n'en veux pas. Je n'en veux pas parce que c'est une négation face à la dilatation de l'univers, face à la dilatation de la vie. La vie est une dilatation permanente. L'affirmation souffie : "Il n'y a de Dieu que Dieu", est une dilatation dans l'affirmation, pas dans la négation.

« Cet homme nouveau dont on parle, il est "nouveau" parce qu'il est entré dans ce processus de dilatation. Mais encore une fois, ce n'est pas le vieil homme qui s'est illuminé, il s'est seulement mis en contact avec un héritage qu'il a en lui et qui s'appelle : "conscience". Cette conscience-là n'a rien à voir avec votre mental. Cette conscience-là, on ne peut ni l'inventer ni la créer parce qu'elle est créée et incréable. Elle est là. Ce sont les centres inférieurs de l'être humain qui *peuvent* se mettre en contact avec elle, qui *peuvent*, comme un possible.

« Et pour établir ce contact, tous les moyens sont bons excepté la triche, excepté les drogues hallucinogènes et excepté le délire mental du genre : "Je crée une pensée magique", car ce fantasme va me faire croire que je suis capable de provoquer l'accomplissement de mes désirs, ce qui est totalement illusoire sur ce plan. Tous les autres moyens ne sont que des moyens techniques. Vous comprenez ? Techniques ! Mais ce n'est pas une technique froide, c'est une technique opérationnelle, comme un pianiste qui joue en concert. Lorsque vous écoutez le concert, c'est la terminale, mais vous n'avez pas entendu les gammes qu'il a faites, vous ne l'avez pas vu travailler la technique cinq heures par jour.

« Si c'est à travers le son que vous pouvez établir ce contact, utilisez le son. Si c'est à travers les couleurs, utilisez les couleurs. Si c'est à travers la prière, utilisez la prière. Si c'est à travers la contemplation, utilisez la contemplation... Vous avez le choix. Suivez ce que vous aimez ! »

Il fit une pause, juste le temps d'allumer un cigarillo, un *taco*, comme il aimait l'appeler.

« C'est le contact avec vous-même qui est important, non pas le contact avec le maître. C'est le contact avec vous-même !

« Ce contact vous amènera au maître intérieur dont le maître extérieur n'est que l'image renversée. Approchez ce maître intérieur en utilisant au maximum toute la partie pragmatique du maître extérieur : comment il procède, avec quelle prudence il agit... Vous allez voir, cette aventure-là est délicieuse ! »

Comme d'habitude avec Luis, la nuit était tombée depuis longtemps lorsqu'il s'arrêta de parler.

Seconde partie

LA VOIE DU SENTIR



*Cette vie est une invitation
à voyager dans le corps de Dieu.*

*Et le corps de Dieu est immense.
Il est l'air, la nuit, les étoiles, la mer,
il est toutes les formes qui existent.*

*Et lorsque je touche une plante ou un animal,
ce n'est pas une plante ou un animal que je touche
mais la partie de son corps qui a pris cette forme.*

Luis Ansa

VI

Dans la cuisine des maîtres...

Ce soir-là, dans une grande brasserie de la place de la Bastille, Luis me parla pour la première fois de la période qui vit naître *la Voie du sentir*.

Nous nous étions attablés au fond de la salle, sur de confortables banquettes. Près de nous, un groupe d'étudiants discutait avec passion et se mettait parfois à rire aux éclats. Luis me servit un verre de vin tout en me chuchotant que le vacarme d'un café constituait les conditions idéales pour développer son attention. Depuis que nous étions arrivés, il me parlait de cette libération, que l'on appelait aussi l'éveil, et qu'il avait vécue auprès de son maître soufi, Omar Ali Shah.

« Vous savez, le soufisme est une voie extrêmement difficile, extrêmement déroutante, rude, très rude, et très cocasse en même temps. Qu'est-ce que j'ai pu rigoler !

« Mais dans une autre perspective, le soufisme n'existe pas, il faut le découvrir à l'intérieur de soi. Et quand vous le découvrez, vous ne pouvez pas dire : "Le soufisme, c'est ça !" Vous pouvez remplacer le terme "soufisme" par celui de "travail intérieur", c'est exactement pareil. Vous pouvez dire : "J'ai découvert ceci", mais vous pouvez découvrir beaucoup plus encore. Il n'y a pas de limite ; si vous voulez vous en attribuer, c'est que vous niez l'infini.

« C'est pour cette raison qu'il est impossible de dire : "Je suis arrivé, je me suis réveillé, ça y est !" C'est absurde. Une fois que l'on s'est éveillé à la conscience commence la quête de la multiplication de cela, de l'articulation de ces énergies, afin de devenir un bon professionnel. Sinon, on se contente du certificat et on dort. »

Un serveur l'interrompt en nous apportant deux steaks tartares accompagnés d'une montagne de frites. Les yeux de Luis pétillèrent de plaisir. Tout en mangeant, il me parla de ce qu'il vivait dans l'intimité de lui-même.

« Mon unique dignité, c'est d'être le lieu d'une fusion. Ma conscience est un lieu de fusion entre le divin et l'humain. Là, rien ne m'appartient parce que je ne sais pas où finit l'humain et où commence le divin. »

Il sala ses frites.

« Vous voyez, on peut dire que par moments, quand vous êtes assis, le temps n'existe pas, le monde n'existe pas, l'espace n'existe pas. Vous, en tant qu'historicité, n'existez pas. Vous êtes un moment pur, libre du passé, libre du futur, libre du présent. Vous êtes dans cet instant, une situation, un lieu de convergence. Est-ce que c'est le *fana*, la dissolution totale du moi, selon la signification de ce terme soufi ? Peut-être. Mais cela ne m'intéresse pas de le savoir ou même d'en parler. Je ne veux pas faire de moi un catalogue d'états.

« D'une façon générale, les états ne m'ont jamais intéressés parce qu'ils sont passagers. Ils présentent également un grand danger sur le chemin pour quelqu'un d'immature, quelqu'un qui ne peut pas entrer et sortir à volonté de ces états. Lorsqu'il y entre, il peut rester dedans, il risque alors de tomber en catalepsie ou d'avoir un accident circulatorio. J'ai déjà vu de tels cas. Certaines personnes font tellement d'efforts pour chercher un état particulier ou pour y rester, leur corps est soumis à une telle pression, qu'il finit par y avoir rupture. C'est pour cela qu'un guide est nécessaire. Non pas pour vous amener plus loin, mais pour vous paramétrer, pour vous protéger de vous-même. »

Puis, sans transition et tout en croquant des frites, il me parla du moment où son maître lui transmit son manteau, son anneau et la force de sa lignée.

J'avais appris qu'une telle transmission, d'un point de vue traditionnel, signifiait que Luis était désormais établi dans l'éveil et qu'en conséquence, il pouvait diriger un travail intérieur en toute responsabilité.

Le temps était donc venu pour lui de quitter son maître. Le soir où ils se séparèrent, Omar Ali Shah lui fit une recommandation particulièrement inhabituelle : « Accomplis ton travail, mais n'utilise pas les moyens que tu as appris ici. »

Luis avala une gorgée de vin.

« J'ai été... Je ne sais comment dire... J'ai été extrêmement surpris par ses paroles. »

Il me regarda dans les yeux.

« Vingt ans dans le soufisme... et mon maître me demande de ne rien utiliser de ce que j'ai appris ! J'étais sonné. (Luis se mit à rire.) Les soufis sont des gens vraiment redoutables !

« Mon maître parti, je suis resté seul dans l'atelier, assis dans mon fauteuil... J'ai allumé un *taco*. Il était très tard, deux ou trois heures du matin. Il n'y avait pas un bruit à part des chats qui par moments se coursaient dans la cour. Je crois que j'ai fumé tout le paquet ! Je ne savais pas quoi faire. »

Au fur et à mesure des verres de vin que nous buvions, Luis me faisait partager cette époque si particulière de sa vie.

Après le départ d'Omar Ali Shah, il effectua une longue retraite dans son atelier, cherchant quels types d'exercices pourraient remplacer l'usage du *samâ*, du *dhikr*, du *zihkr*¹ ainsi que les règles de travail qui étaient propres à l'ordre soufi Nakshbandi dans lequel il s'était formé.

Simultanément, par l'un de ces stratagèmes dont les maîtres soufis ont le secret, Omar Ali Shah le coupa de tous les amis et les connaissances qu'il s'était faits dans le soufisme.

« Si vous saviez, me dit-il, ce qu'Omar Ali Shah a raconté pour qu'on me laisse tranquille... C'est à se tordre de rire. Pour être tranquille, j'ai été tranquille, je vous l'assure ! Même pas un coup de fil durant presque deux ans ! »

Il resta immobile, songeant probablement à tous les amis qu'il avait connus à cette époque-là, un sourire au bord des lèvres, comme s'il hésitait encore entre le rire et l'infinie tristesse.

C'est durant cette période profondément solitaire, m'expliqua-t-il, qu'il s'appliqua à redéfinir les paramètres d'un travail intérieur qui soient adaptés aux spécificités de notre société actuelle.

À travers mille détails, il me faisait comprendre à quel point les caractéristiques psychiques, émotionnelles ou culturelles d'un Occidental du vingt et unième siècle n'avaient rien à voir avec celles de ce même Occidental vivant à l'orée du vingtième siècle, au Moyen Âge ou au début de l'ère chrétienne. De même qu'elles n'avaient rien à voir non plus avec celles d'un Afghan, d'un Japonais ou d'un Indien péruvien d'aujourd'hui. C'était du bon sens mais, pourtant, on n'en tenait pas compte. Il insistait donc sur le fait que les outils et les propositions d'un travail intérieur devaient être régulièrement réadaptés au lieu et au temps dans lequel on vivait.

« Pour cette raison, il se mit à réexaminer l'enseignement de Gurdjieff², qu'il avait pratiqué pendant plusieurs années, pour chercher les éléments qui restaient encore opérants aujourd'hui. Puis il explora très profondément les possibilités sensibles du corps en renouant avec les pratiques et les connaissances chamaniques qu'il avait reçues dans sa jeunesse.

La suite des événements, je la connaissais, parce que Luis me l'avait déjà racontée. Il partit au Mexique et plongea dans le chamanisme tolèque pour approfondir sa pratique sensitive. Il reçut alors de nouvelles formations avec des hommes et des femmes de cette tradition³.

De retour à Paris, il commença à élaborer *la Voie du sentir*⁴.

Un serveur nous apporta des cafés puis peu de temps après, une bouteille d'armagnac.

« Dans l'univers que nous connaissons, reprit Luis, il existe des lignes énergétiques qui sont des filiations. Le bouddhisme est une ligne, l'hindouisme en est une autre, le taoïsme, une autre encore. Vous ne pouvez pas confondre, par exemple, la ligne du mysticisme chrétien avec la ligne du judaïsme, ce n'est pas la même chose. L'une, met l'accent sur le pouvoir de l'homme et l'autre, la conscience christique, sur le pouvoir de Dieu dans l'homme. Vous ne pouvez pas amalgamer ces lignes avec une ligne tantrique, ce sont d'autres principes, ni meilleurs, ni pires.

« Il existe donc différentes lignes de filiation, mais aujourd'hui l'homme occidental se retrouve paumé parce qu'il fait des syncrétismes. Il prend un peu de ceci, un peu de cela, rajoute un zeste de zen ou de chamanisme. En fait, il prend ce qui l'arrange. Mais cela ne marche pas ainsi. Il ne faut pas mélanger les différentes lignes de filiation. C'est comme si vous mélangiez les câbles dans un appareil de télévision, vous allez avoir des problèmes d'image, ce sera flou, décalé. Il ne faut pas non plus que les câbles se touchent sinon il va y avoir une superposition d'images, une confusion de lignes. Certaines approches, certains outils s'accordent, d'autres, non. »

Luis parla ensuite de la nécessité absolue de faire un travail à partir du corps. Non pas en l'utilisant pour obtenir, comme on en a l'habitude, un énième profit de plus, mais parce que ce corps, c'était nous ! Ce n'était pas un « autre ».

En fait, précisait-il, il s'agissait d'abord de le récupérer, ce corps, car nous n'en avions plus, tellement nous étions habitués à vivre dans notre tête.

« Vous savez, on ne peut pas résoudre la situation actuelle de l'être humain par des thérapies émotionnelles. Tout ce qui va avec le terrain émotionnel est très délicat à manier. Ce n'est pas que l'émotion soit mauvaise ; le problème, c'est que chez nous il n'y a pas émotion mais émotivité ; de même qu'il n'y a pas intelligence mais intellectualité, qu'il n'y a pas sensibilité mais sensiblerie.

« Et si vous utilisez des thérapies psychologiques ou psychanalytiques, vous n'irez pas loin, vous tournerez très vite en rond. Parce que ces thérapeutes ne connaissent que la conscience de soi et pas l'être. La conscience de soi, c'est un état mental. Tout ce que nous pensons résulte d'un processus d'associations mentales liées à nos conditionnements religieux, culturels, moraux, à notre éducation, à notre environnement social. Où voulez-vous aller avec ça ? En fait, pour faire un travail intérieur, il faut sortir de tout ce micmac et commencer à entrer dans la substance. C'est le secret.

« Je vous ai souvent parlé de la prière. Je l'ai abondamment pratiquée et j'ai beaucoup appris à son contact. On peut

prier avec son mental, c'est-à-dire oralement, mais on peut aussi se taire et respirer en silence. On inspire, on expire. On prend la sensation du corps et en inspirant, on aspire l'univers. Et quand on expire, c'est tout l'univers qui est expiré. Si on veut, on peut évoquer dans ce moment-là un maître, une voie, une intention désintéressée... On monte jusqu'à la glande pinéale et on redescend jusqu'à la plante des pieds ; on circule partout ; on sature toutes les cellules d'oxygène en gardant un contact sensitif avec son corps. Et là, d'un seul coup, on touche, on effleure ce qu'est une prière intime, une prière qui se passe de mots, d'images, de choses apprises ou connues.

« De temps en temps, on peut pratiquer cette trêve. Mais pour que le mental n'intervienne pas, il faut le débrancher de ses habitudes verbales, de sa linguistique, de son système d'approbation-réprobation, de ses certitudes : "Oui, j'ai prié !" Non ! J'ai inspiré et j'ai expiré. C'est comme une énergie qui monte des pieds, va jusqu'en haut, descend par la colonne vertébrale puis remonte à nouveau... Là, ce n'est pas le mental qui se manifeste, c'est une partie à l'intérieur de nous qui commence à émerger. Et qui peut également s'exprimer, non pas par de longs discours, mais par des pensées courtes, très courtes.

« C'est ce monde perceptif qu'il faut nourrir et explorer, ce monde dans lequel il y a une immense connaissance à notre disposition. Elle est vaste mais elle n'est pas dans les livres, elle est dans la pratique, vous voyez, elle se cache dans le silence de la chair ! "Et le Verbe se fit chair !" Il y a des clés partout mais on ne les utilise pas.

« Vous savez, on pourrait dire que *la Voie du sentir* existe depuis le début de l'humanité parce que c'est une voie du corps et que ce type de voie est très ancien. Mais qu'est-ce que c'est, une voie du corps ? Ici, il ne s'agit pas d'entrer dans notre corps biologique pour l'étudier, pour l'exploiter ou pour en extraire de nouvelles théories, comme on le fait tout le temps ; non, il s'agit de plonger dans le corps pour devenir l'amant du corps. C'est un mariage avec le corps, un mariage pour lequel vous ne demandez rien. Dans le chamanisme, un chaman plonge dans son corps jusqu'à ce que le corps l'absorbe complètement et fasse de lui son bien-aimé. Là, c'est le corps qui vous aime. Et cela, en Occident, on ne le connaît pas.

« L'esprit plonge dans la matière jusqu'à ce que la matière l'adopte. À ce moment-là, la matière donne le secret d'elle-même. Avez-vous déjà vu quelqu'un venir chez un psycho-thérapeute pour lui dire : "Je vous amène ma main qui a des problèmes ?" Votre main ou votre cœur n'ont aucun problème psychologique.

« Quand on plonge dans le corps, on découvre à l'intérieur quelque chose qui est comme un bijou qui prend l'esprit et le forme. Cette connaissance n'est pas l'apanage du chamanisme. Si vous lisez un tant soit peu certains maîtres, que ce soit Pythagore, Ghazâlî, Ibn 'Arabî, Rûmî, saint Augustin, ils vous diront des choses similaires. Mais nous sommes dans une société où on nous a fait croire que plus on sait, plus on est. Or, c'est l'inverse. C'est cela, le grand problème. Vous croyez que, sachant des choses, vous êtes ces choses. Non, sachant des choses, vous ne faites que vous identifier à votre partie cérébrale, mais vos parties émotionnelle et physiologique ne participent pas. Vous n'habitez qu'une petite partie de vous-même.

« *La Voie du sentir* est ailleurs. On a débranché le circuit du néocortex avec la pensée déductive et inductive, avec la comparaison, l'accumulation, la possession, la compétition, c'est-à-dire tout ce qui constitue votre personnalité individuelle et égoïste, et on branche son attention dans le monde biologique. Là, on ne demande rien. On lâche prise à toute demande, à toute attente. On se met en état d'amour.

« Et à un moment donné un renversement se fait, le corps parle et initie l'esprit. Et cette initiation que le corps donne à l'esprit va à l'envers de tout ce que l'on a appris, que ce soit en religion, en philosophie ou en science. Car jamais le corps ne va parler de complexes, de psychologie ou de problème, le corps est libre de la conscience mentale ; c'est le cerveau qui a une conscience mentale et individuelle. Le corps, lui, est en captation totale, périphérique, comme une sphère. Il capte de tous les côtés.

« Vous commencez alors à accéder à un autre cerveau qui est le cerveau cellulaire et auquel la science occidentale ne connaît strictement rien. Un chaman accède ainsi à une pensée globale, c'est-à-dire à une pensée qui ne vient pas seulement d'une partie cognitive, déductive et conceptuelle de son cerveau, mais qui vient de la partie sensitive de lui-même. La pensée du chaman sent, aime et fait en même temps. Par contre, avec la partie cognitive, il pense mais ne peut pas aimer en même temps, il pense mais ne peut pas sentir en même temps.

« Bien sûr, pour payer mes impôts ou la note du restaurant, je me sers de mon néocortex, de mon cerveau ordinaire, comme n'importe qui. C'est d'ailleurs à cela que sert le cerveau. Par contre, mon cerveau sera incapable de capter le mystère de la vie, or c'est cela qui m'intéresse. Parce que les connaissances philosophiques, religieuses et théoriques qu'accumule mon cerveau ne m'intéressent pas du tout.

« Ce qui m'intéresse, c'est de capter le mystère. Pourquoi je suis né, que représente l'être humain dans l'univers, pourquoi est-il là, quelle place a-t-il ? Qu'est-ce que cette matière qui se reproduit pour créer de l'intelligence, pour qui, pour quoi faire ? Quelle place occupe la planète Terre en tant qu'usine d'énergie, en tant qu'école de connaissance, dans le plan de la conscience, non pas au niveau de la petite société dans laquelle je vis, mais au niveau de l'univers ?

« Est-ce que ce genre de question m'empêche de vivre et d'être heureux ? Au contraire, je suis occupé par une grandeur qui m'empêche de souffrir dans des petites choses. »

Luis nous servit à nouveau une bonne rasade d'armagnac.

« Je vais vous donner un exemple très simple de ce qu'est la voie du sentir : en ce moment, je sens ma main. Vous

pouvez faire pareil. Je ne pense pas ma main, je la sens. Là, c'est binaire : je la sens ou je ne la sens pas. En cet instant, la sensation que j'ai de ma main est beaucoup plus réelle que toutes les pensées que je peux avoir sur elle. Vous comprenez ?

« L'être que je suis ne se trouve donc pas localisé dans mon cœur, ma rate ou mon cerveau, l'être *est* où il y a conscience d'être. Si, en plus, je dis que j'aime cette sensation, cette sensation se dilate, parce qu'en amenant l'émotion, j'entre dans une alchimisation de moi-même. Mais je ne fais pas cela pour obtenir quelque chose, je le fais pour occuper mon état d'être. Parce que j'ai un être et vous aussi, vous avez un être. Mais il se peut que votre être soit désoccupé de vous, qu'il soit vide. Votre être est là, en vous, habitez-le ! Ne le laissez pas vacant.

« J'ai un nom, une carte d'identité, oui, mais qui occupe mon être à l'intérieur ? Qui ? Si on me dit quelque chose de désagréable, je me fâche ; si on me flatte, je gonfle comme un crapaud. Je n'existe pas, je ne suis qu'une marionnette actionnée par les impacts extérieurs. Lorsque j'ai compris que je ne m'habitais pas, que la maison était vide, j'ai commencé à désidiotiser ma pensée. C'est cela le travail intérieur. C'est cette aventure... »

Un serveur vint l'interrompre, la brasserie fermait. Curieusement, nous sortîmes en marchant à peu près droit. J'avais déjà remarqué que malgré les grandes quantités d'alcool que je pouvais parfois boire en compagnie de Luis, je n'étais jamais ivre. Jamais malade, non plus.

Nous nous embrassâmes sous la pluie qui commençait à tomber, puis Luis s'engouffra dans un taxi.

En arrivant chez moi, je fus incapable de m'endormir. Je pensais à tout ce qu'il m'avait dit, je le revoyais en train de faire des croquis sur la nappe en papier pour illustrer ses propos, je l'entendais insister sur certains points avec son accent argentin qui roulait les r...

Je comprenais que l'apparition d'une nouvelle voie, dans notre humanité, était rare, mais que cela ne dépendait pas non plus du seul bon vouloir d'une personne.

Si, dans le plan de la manifestation, on pouvait dire que Luis Ansa avait créé *la Voie du sentir*, il était en même temps visible que cette voie était l'aboutissement de toute une série de préparations et d'actions que plusieurs lignées de maîtres spirituels avaient effectuées pour qu'il puisse accomplir cette tâche.

En ce sens, la dernière recommandation d'Omar Ali Shah n'avait pas été innocente, loin de là.

Je voyais bien que le monde dans lequel je vivais, avec ma logique, mon principe de causalité, ma petite individualité qui revendiquait constamment la paternité de ce que je faisais, n'avait vraiment rien à voir avec la réalité que les maîtres affirmaient.

Car, comme Luis me l'avait souvent rappelé : « Il n'y a pas deux maîtres, il n'y en a qu'un. Parce qu'il n'y a qu'une seule conscience. »

¹ Le *samâ*, le *dhikr* et le *zihkr* sont des pratiques soufies.

² Gurdjieff (1877-1949), après avoir été formé dans des écoles de connaissance soufies, introduisit en Europe une voie d'éveil qu'il avait adaptée à l'homme occidental et qu'il avait appelé la « quatrième voie » (ou « voie de l'homme rusé »). Il avait défini les trois voies précédentes comme celle du fakir, du moine et du yogi.

³ À la fin de sa vie, Luis racontera ces événements dans des romans comme *Le Secret de l'Aigle*, *La Nuit des chamans* ou *Le Mystère du nagual*.

⁴ Un petit groupe de femmes et d'hommes se constitua très vite autour de Luis Ansa. Chaque dimanche, dans son atelier, Luis développa les différents thèmes et pratiques de cette voie. Il proposa également des séminaires dans lesquels il put approfondir certains aspects de cette voie. Les participations qu'il demandait restèrent toujours très modestes et servaient aux frais de fonctionnement de l'association qu'il avait créée pour organiser ces rencontres..

VII

Découverte de la sensation

Je dus quitter Paris pendant une longue période. Bien sûr, je voyais Luis de temps en temps, mais la relation que nous avions me manquait. Je pris donc la décision de revenir vivre dans la capitale et, par la même occasion, de m'engager plus profondément dans un travail intérieur avec lui.

C'était l'hiver. Il faisait froid. Je venais d'arriver devant la porte de l'atelier, grand ouverte, et je n'arrivais plus à faire un pas. Je voyais Luis en train d'écrire, assis sur un drôle de fauteuil à roulettes, en skaï noir, qui détonnait complètement avec le lieu. Sans lever la tête, il m'invita à entrer par un signe de la main, puis me demanda de fermer la porte.

J'ai commencé par aller préparer du café, puis je me suis assis en face de lui.

« Si vous voulez bien, dis-je ému, j'aimerais démarrer un travail avec vous... »

Luis s'arrêta d'écrire, releva la tête et me regarda comme si je venais de proférer la plus grande absurdité qu'il ait jamais entendue.

« Il est démarré depuis bien longtemps, si vous voulez le savoir ! »

Je me mis à rire nerveusement, me sentant à la fois stupide et rassuré. Il se mit à rire avec moi puis avala une longue gorgée de son café.

« Disons que j'aimerais aller plus loin avec vous, insistai-je... »

— J'ai bien compris...

— Je peux faire quelque chose en particulier ?

— Je vous l'ai déjà dit, entrez en vous-même. Tout est là. Plongez à l'intérieur de votre corps. »

Il ne me donna pas d'autre piste, pas d'autre indication et changea aussitôt de sujet. Il avait vu un film extraordinaire qu'il me raconta en détail, puis il me parla de peinture, de recettes de cuisine et, au bout de deux heures, me mit à la porte.

Dans les jours qui suivirent, je tentai plusieurs fois, comme Luis me l'avait recommandé, « d'entrer en moi-même » sans obtenir le moindre résultat.

J'avais démarré par une sorte de pratique introspective qui m'avait seulement mis face aux projections mentales de ce que j'imaginai être « mon intériorité ». J'abandonnai assez vite cette approche car elle se résumait à parler avec ma tête au lieu de plonger dans mon corps.

Ayant pratiqué le yoga, je fis une seconde tentative en prenant les poses que j'avais apprises mais, là encore, si je pouvais sentir les tensions musculaires de mon corps, je me rendais bien compte que je n'entrais toujours pas en moi-même. Par quelle porte pouvait-on plonger à l'intérieur de soi ?

Luis Ansa me laissa près d'une semaine sans autre indication puis, au moment où je désespérais de me voir tourner en rond, il me donna une première clé.

Nous étions tous les deux dans l'atelier. Il s'était mis à neiger et la petite cour que j'apercevais à travers la fenêtre commençait à blanchir. L'atmosphère était empreinte de cette poésie hivernale dans laquelle le temps et l'espace s'adoucissent, deviennent presque feutrés.

« En fait, me dit-il avec des yeux rieurs, c'est très simple. Prenez la sensation de votre main. »

Je restai un instant indécis, ne sachant pas très bien ce que cela voulait dire.

« Sentez votre main sans la toucher. »

J'essayai.

« Je sens une sorte de chaleur... »

— Voilà, c'est ça. Continuez...

— Je sens ma main, mais aussi comme un espace autour de ma main, qui la prolonge...

— Vous voyez, c'est facile !

« On va faire un exercice que j'appelle : **la sensation ambulatoire**.

« Dans tous les exercices que nous faisons, on ne croise jamais les jambes. On reste simplement assis, le dos droit, les pieds à plat sur le sol et les mains posées sur les cuisses ou les genoux.

Il éteignit la lampe qui se trouvait à ses côtés. Dans la douce pénombre qui survint, il me demanda de fermer les yeux.

« Détendez-vous. Vous êtes assis sur votre chaise, les mains posées sur vos jambes. Vous respirez tranquillement quatre ou cinq fois.

« Vous allez maintenant sentir votre pied droit. C'est-à-dire que vous allez éveiller la sensation de votre pied droit. »

Il se passa environ trente, quarante secondes, puis Luis me demanda d'amener la sensation du pied droit au pied gauche et de rester quelques instants avec cette sensation.

« Éveillez maintenant la main droite. »

Une demi-minute plus tard :

« Éveillez la main gauche. »

En gardant chaque fois le même temps de pause, il me proposa ensuite d'éveiller la sensation de l'épaule droite puis de l'épaule gauche, la sensation de l'oreille droite puis de l'oreille gauche, la sensation du nez.

Puis, toujours avec le même temps de pause entre deux parties du corps, il me demanda d'éveiller toute la jambe droite, puis toute la jambe gauche, tout le bras droit puis tout le bras gauche, puis la poitrine.

« On éveille maintenant la sensation du cou, puis celle de la nuque, du crâne, du front, des yeux, de la bouche, de tout le visage, de toute la tête. »

Puis, dans une ligne descendante, il me demanda d'éveiller la sensation du cou, de la poitrine, du ventre, du bas-ventre, du bassin et, enfin, de toute la région du pubis. Il me proposa ensuite d'éveiller la totalité de mon corps physique. Après une ou deux minutes, il m'invita à évoquer un sentiment de gratitude, puis à dire intérieurement :

« Que ce lieu soit béni ! »

Quelques instants plus tard, il me demanda de me retirer doucement de l'exercice en remerciant Dieu, la vie et moi-même d'avoir pu faire cet exercice.

Il ralluma la lampe peu après et me demanda comment je me sentais. « Léger. Comme si mon corps respirait d'une autre façon. »

— Peu à peu, votre corps va s'éveiller, devenir plus sensitif. C'est une technique. Une technique à pratiquer tous les jours. »

Je le remerciai. C'était effectivement très simple. Sentir la sensation de ma main pouvait me sembler presque anodin, et pourtant je voyais bien qu'une porte s'ouvrait. Mon corps commençait à exister à travers une relation sensitive totalement nouvelle.

« Ne vous éloignez pas de la sensation, précisa-t-il, sentez votre corps quoi que vous fassiez. Lorsque vous faites des courses, lorsque vous parlez avec un ami, lorsque vous travaillez, lorsque vous regardez la télévision, gardez toujours une partie de votre corps éveillée par la sensation, que ce soit la main ou un pied. Elle va être votre ancre, une ancre qui vous permet d'être présent à vous-même et de ne pas flotter dans l'air. Elle va vous permettre de ne plus être cette girouette que le moindre coup de vent fait tourner au hasard dans n'importe quel sens. Vous verrez, sentir votre corps est une thérapie. Mais une thérapie totalement nouvelle, totalement inconnue en Occident. Elle agit d'une façon complètement indépendante du mental.

« Je vous donne un exemple. Dernièrement, on m'a posé plusieurs questions par rapport à la colère. Il y a des personnes dans ce travail, et cela concerne aussi bien les hommes que les femmes, qui ont l'habitude de se mettre facilement en colère. Il faut savoir que la colère est une hémorragie.

« Dans un état de colère, en quelques minutes, vous perdez l'énergie que vous avez accumulée pendant plusieurs mois. Vous avez beau vous dire : "Je ne vais pas me mettre en colère", vous y succombez malgré tout, vous ne pouvez pas y résister, parce que la colère est une rupture d'équilibre. La perte d'énergie qu'elle provoque est très importante.

« On pourrait dire sur ce point que la colère est semblable à l'extase ou à la prière, qui sont elles aussi des chutes d'énergie mais dans ces cas-là, la perte d'énergie est aussitôt remplacée par une autre. Lorsque je prie pour un ami, par exemple, je me vide d'une énergie, mais c'est justement cette vidange énergétique qui provoque la pénétration d'une autre énergie. Parce que la nature déteste le vide. Vous vous faites une blessure, elle se cicatrise. Dans la colère, par contre, vous perdez de l'énergie sans en récupérer une autre, c'est une perte sèche ! Et vous aurez besoin de beaucoup de temps pour récupérer ce que vous avez perdu, parce que vous avez ébranlé votre centre cardiaque, vous avez ébranlé toutes vos glandes ainsi que votre cerveau.

« Si vous êtes dans l'état de sensation, cela n'arrivera pas. Impossible. Vous pourrez être en colère, oui, mais sans manifestation colérique, et donc sans chute d'énergie. Et de plus, vous pourrez parler clairement, nettement, impeccablement, à la personne qui provoque votre colère. Tout cela sans perdre un gramme d'énergie parce que vous avez une ancre dans votre corps. Vous voyez, la sensation est une thérapie, mais on ne peut pas l'apprendre dans des livres. Vous pouvez lire tous les livres que vous voulez sur la sensation, cela ne vous servira à rien. Ce n'est pas parce que vous lisez un livre érotique que vous faites l'amour ; vous lisez, c'est tout ! C'est uniquement l'expérience qui provoquera un changement dans votre comportement.

« On pourrait dire que la prise de la sensation est une nouvelle habitude que vous pouvez introduire dans votre organisme. Mais une habitude volontaire et non pas accidentelle. Elle ne vous est pas imposée par un code collectif de politesse comme "bonjour madame, bonjour monsieur", qui sont des automatismes.

« La prise de sensation est très différente d'un automatisme parce que quand vous prenez la sensation, vous excitez sensiblement les cellules et vous éveillez en même temps la partie subtile de la cellule, sa partie intellectuelle. Parce que la cellule contient une partie intellectuelle pure, comme elle contient une partie émotionnelle pure et une partie sensitive pure. Le corps peut penser, le corps peut s'émouvoir, le corps peut sentir. Je sais, pour un Occidental, intellectuel comme vous l'êtes, ça fait beaucoup d'un coup ! Je vous entends vous révolter : "Comment ? Vous croyez qu'une cellule peut penser, que le corps peut penser par lui-même ?"

Il se mit à rire.

« Vous verrez, vous verrez... Donc, quand vous prenez la sensation, vous éveillez en même temps l'intelligence de la cellule et, éveillant son intelligence, vous activez sa respiration. Parce que les cellules respirent. Vous ne respirez pas seulement par vos poumons. Prenant la sensation, vous éveillez l'ensemble du monde cellulaire. Ce sont des millions de cellules qui se mettent à inspirer et à expirer. Et où cela se passe-t-il ? Dans les capillaires. L'inspir et l'expir de la cellule passent par tous ces points-là. J'inspire et j'expire l'air, pas seulement par le nez ou la bouche mais par tout le corps. En inspirant et en expirant ainsi, je nettoie, mais je capte aussi les impressions.

« Je peux regarder par la peau et plus seulement par les yeux ; je peux entendre les sons par le corps et plus seulement par les oreilles ; je peux goûter le goût d'une pomme par les mains et plus seulement par la bouche. J'entre dans un autre monde, c'est une redécouverte totale de ces cinq corps, de ces cinq ouvertures de l'âme que sont les cinq sens. »

Il s'arrêta de parler. J'étais K.O.

VIII

Exploration de l'attention

« Avez-vous déjà étudié votre attention ? »

C'est la question que Luis me posa dès que je me fus assis à la table de l'atelier. Quelques personnes, qui suivaient elles aussi ce travail, étaient déjà présentes.

« Non seulement je ne l'ai jamais étudiée, lui avouai-je, mais je n'ai même pas pensé qu'on pouvait l'étudier...

— L'attention, nous dit-il en essuyant ses lunettes, est un des premiers éléments que l'on étudie dans les écoles de connaissance et ce n'est pas pour rien. L'attention est une énergie, c'est pour cela que vous devez la cultiver et qu'elle est autant convoitée. Mais pour commencer, vous devez savoir qu'il existe différents niveaux d'attention.

« L'attention ordinaire, c'est l'attention avec laquelle vous vivez tous les jours. C'est une attention qui a la particularité d'être vagabonde, ou mécanique, parce qu'elle est soumise à n'importe quelle influence. Vous parlez avec un ami dans un café et, tout à coup, vous ne prêtez plus attention à ce qu'il dit parce que vous écoutez la chanson qui passe en fond sonore. Cette attention ordinaire a aussi la caractéristique de pouvoir être affectée, c'est-à-dire que sa qualité est totalement dépendante de votre état émotionnel, de vos affects. Vous êtes énervé ou soucieux, et vous n'avez plus aucune attention pour ce qui se passe autour de vous.

« Lorsque vous lisez un livre ou lorsque vous travaillez, vous pouvez bien sûr avoir un autre type d'attention qui est une attention concentrée sur un sujet, mais cette attention est toujours de courte durée. Le propre de l'attention ordinaire, ou vagabonde, c'est de provoquer en même temps un bavardage intérieur incessant, des rêveries plus ou moins longues. Les pensées se forment toutes seules, les associations mentales s'enchaînent les unes derrière les autres, d'une façon totalement mécanique, et vous finissez par vivre dans un espèce de capharnaüm gigantesque et immonde. Et vous vous étonnez d'être fatigués en fin de journée !

« Vous ne pouvez rien faire dans le travail intérieur avec l'attention ordinaire. Par ailleurs, cette attention ordinaire est subjective, parce qu'elle ne fait appel qu'à un seul centre, soit mental, soit émotionnel, soit physique. Ne fonctionnant qu'avec un seul centre, vous ne pouvez pas avoir un regard objectif sur la situation.

« Mais il existe une autre attention qui n'est pas subjective, qui fait appel aux trois centres en même temps. Elle n'est ni mécanique, ni instable, ni vagabonde ou affectée, elle est indépendante des événements extérieurs. Cette attention relève de la volonté, c'est une attention éveillée et elle est capitale dans le travail sur soi.

« Lorsque vous prenez la sensation, comme on le fait dans ce travail, vous effectuez, en fait, une division de l'attention, c'est-à-dire que vous partagez votre attention en deux. Vous dirigez la moitié de votre attention sur la partie du corps qui éveille la sensation et vous dirigez l'autre moitié sur ce que vous êtes en train de faire.

« Dans le travail des écoles, on appelle "attention ordinaire", la première attention, et "attention divisée", la deuxième attention. La division de l'attention est la base de ce travail, et c'est quelque chose qu'il faut absolument pratiquer. Divisez votre attention dans n'importe quelle circonstance, sauf quand vous conduisez. Mais quand vous êtes dans la vie quotidienne, divisez votre attention le plus souvent possible et avec beaucoup de persévérance. Parce que vous gardez une partie de l'énergie de l'attention pour vous et vous attribuez l'autre partie au monde. Pour garder cette énergie, la sensation du corps est le meilleur auxiliaire.

« Dans *la Voie du sentir*, la division de l'attention se fait uniquement par la sensation. Gurdjieff a énoncé une division de l'attention, mais elle est devenue avec le temps de plus en plus cérébrale, passant de ce qu'il appelait la "sensation de soi" à "être conscient de soi". *La Voie du sentir*, par contre, est essentiellement sensitive. Elle n'a rien à voir avec le mental, elle n'a rien à voir non plus avec l'occultisme : elle se situe dans un autre monde dans lequel l'occultisme ou l'ésotérisme tel que vous l'entendez n'existent pas.

« L'occultisme, l'ésotérisme, ce sont des productions de la pensée mécanique occidentale. Cela n'a aucun lien avec ce que nous faisons. Je ne peux pas être plus clair. Ici, il n'y a aucun savoir mental, aucune érudition. C'est la voie du sentir du corps et elle ne peut pas se coaliser ou se confondre avec une voie du cerveau, c'est impossible. On ne peut pas faire de mélasse entre les deux.

« Aussi, les personnes qui veulent approcher ce travail intellectuellement vont se retrouver dans une énorme confusion, parce qu'elles voudront comprendre un système de pensée alors qu'il n'y a aucun système de pensée. Parce qu'elles voudront comprendre ce travail avec leurs propres paramètres, qui sont la logique, la rationalité, la cohérence intellectuelle, alors que dans *la Voie du sentir*, il n'y a rien de tout cela, il n'y a aucune référence au monde connu. Il y a autre chose, une autre réalité que la vôtre.

« Vous ne pouvez connaître cette attention réelle que par l'expérience et non par le savoir. Je ne sais pas combien de fois il faudra que je vous le répète. Aussi, gardez la sensation du corps en toute occasion, que vous soyez en train de parler ou d'écouter. Si vous ne pouvez pas tenir la sensation globale du corps, tenez celle de votre main, de votre pied, de votre jambe ou de votre visage. Si vous saviez les exercices que j'ai faits ! Durant des années ! Pendant que quelqu'un parlait, je faisais circuler la sensation du pied au genou, puis au bras, à la main, à l'oreille, au nez, à la bouche, puis de nouveau au pied, et cela tout en écoutant ce qui se disait.

« Gardez la sensation, c'est cela l'important, que ce soit celle de votre main, de votre bras ou de n'importe quelle partie du corps, même le nombril si vous voulez, pourvu que vous ayez une ancre et que vous divisiez votre attention. Le monde n'a pas besoin que vous lui donniez cent pour cent de votre attention.

« Jésus disait : *Donne à César ce qui appartient à César et donne à Dieu ce qui appartient à Dieu.* Donne au monde ce qui appartient au monde et donne à Dieu, c'est-à-dire à l'intérieur de vous, ce qui appartient à Dieu. Cinquante-cinquante.

« La division de l'attention, qui conduit au *rappel de soi*¹, est la clé d'un travail efficace. Là, on est au cœur de ce qu'est un travail d'école. Le travail intérieur n'est pas intellectuel, il ne consiste pas non plus à faire des pèlerinages, des sacrifices, des retraites ou je ne sais quoi. Tout cela, ce sont des fantaisies qui appartiennent au passé.

« La division de l'attention est un travail de captation parce que c'est par une attention divisée que vous allez capter les énergies qui sont présentes autour de vous et en vous. À force de pratiquer cette division de l'attention, capter va devenir une nouvelle habitude, mais ce sera une habitude volontaire et non accidentelle. Elle ne vous est pas imposée par les autres, personne ne va vous obliger à diviser votre attention, il n'y a que vous et votre volonté qui puissiez le faire.

« Il s'agit d'introduire à l'intérieur de soi-même la nécessité d'une présence à soi, parce que c'est absolument indispensable. Si je ne suis pas présent à ce que je dis, ce que je dis n'a pas de poids, pas de valeur ; ce n'est que de la fumée, de l'air, parce que mes paroles vont se former mécaniquement. Si j'écoute quelqu'un et que je ne suis pas présent, que je ne suis pas en lien avec l'intérieur de moi-même, je ne serai pas ouvert à l'autre puisque c'est la mécanicité de mon mental, avec tout son conditionnement, qui va écouter. Mais surtout, que la division de l'attention, que la pratique de la sensation, ne deviennent pas quelque chose de grave, d'austère, que ce soit souple, joyeux !

« Quand je suis en état de division d'attention, je ne suis pas en état de tension. Le fait d'être paisible permet de capter plus de choses et de manière plus fine. Si vous avez un problème, si vous êtes tendu, concentré, vous ne pouvez pas capter ce qui se passe autour de vous. Et si, en divisant votre attention, vous créez en même temps un climat heureux en vous, vous allez capter encore davantage.

« Et n'oubliez pas de nettoyer ce travail de tout mysticisme, de tout ce côté sacro-je-ne-sais-quoi que vous adorez mettre partout. Faites-le simplement parce que c'est bon pour vous et que cela vous plaît. »

Luis s'arrêta de parler, alluma un cigarillo et nous proposa une pause.

Plusieurs personnes se levèrent pour préparer du thé et ouvrir des bouteilles de jus de fruit. Des gâteaux firent leur apparition. Une petite demi-heure plus tard, lorsque nous fûmes rassasiés, Luis reprit la parole.

« Si vous croyez que vous pouvez comprendre ce travail, vous êtes complètement à côté de la plaque. Le jour où vous commencerez à réaliser que vous ne pouvez pas le comprendre, là, il se produira en vous une petite fissure dans laquelle une lumière passera.

« Par ailleurs, si vous avez des problèmes personnels ou familiaux, commencez par voir un psychiatre ou un psychologue et mettez de l'ordre dans votre poulailler. Faites des thérapies mais n'apportez pas vos problèmes personnels dans ce travail, car votre poulailler a des limites et ce travail n'en a pas. Un travail intérieur ne sert pas à résoudre les problèmes que vous n'avez pas résolus dans votre vie. Un travail intérieur est là pour que vous opériez en vous un retournement total de vous-même. Ce n'est pas pareil !

« Un travail intérieur vous permet de sortir d'un état passif pour entrer dans une accélération consciente, voulue, choisie. C'est un travail très délicat à faire parce qu'il demande que vous choisissiez en vous un élu. Quelqu'un en vous qui n'est pas celui qui se croit le plus intelligent, qui n'est pas celui qui cherche le pouvoir, le savoir et l'avoir. Cet élu ne peut être qu'un personnage simple, humble, qui ne connaît rien, qui ne peut rien et qui n'a rien. C'est avec cette partie-là, en vous, que vous devez faire le travail.

« Vous savez, Jésus a dit des choses étonnantes : *Le royaume des cieux est pris par la violence.* Ou alors : *Je ne suis pas venu apporter la paix mais l'épée.* Qu'est-ce que ça veut dire ? Tu ne prendras pas le ciel par la douceur, tu le prendras par la violence. Pourquoi ?

« Vous croyez que c'est la douceur qui vous a amené dans un travail intérieur ? Qui vous fait persévérer ? Non, c'est la colère ! Une saine colère ! La colère de se dire : "Bon, maintenant, je vais me défaire de ma stupidité." C'est lorsque j'ai commencé à être écœuré de moi-même que cette colère s'est intensifiée. Tant que vous ne le serez pas vous aussi, vous resterez tel que vous êtes étant donné que les autres ne peuvent pas vous changer.

« On a alors le choix. Soit je détermine en moi un élu, une partie noble à l'intérieur de moi-même à qui je confie ma détermination de faire un travail et qui va se mettre à faire ce travail, qui va me pousser à le continuer ; soit je continue à

me comporter comme un proxénète, comme un colonisateur, comme un conquérant qui dévaste tout sur son passage, ne suivant que son avidité de vouloir s'appropriier tout ce qu'il peut, de vouloir conquérir toujours plus de pouvoirs afin de mettre les autres, son environnement et tout ce qu'il touche à son propre service. Vous avez le choix.

« Mais si vous entrez dans un travail intérieur, ne croyez pas que vous allez trouver la paix ou la tranquillité. Que celui qui veut la tranquillité n'entre jamais dans un travail intérieur ! Qu'il reste chez lui à regarder la télévision, qu'il se marie, qu'il s'achète une maison ou une voiture, parce que malgré tous les tracasseries que cela comporte, et il y en a, il sera toujours plus tranquille que dans un travail intérieur. Cette voie est une voie de présence, ce n'est pas un travail pour se planquer ou se la couler douce. »

Luis alluma un cigarillo, se versa une tasse de café, puis reprit la parole.

« Avant d'être tolérant envers les autres, je dois apprendre à être tolérant vis-à-vis de moi-même. Avant de pardonner aux autres, il faut que j'apprenne à me pardonner moi-même. Avant de supporter les autres, il faut que j'apprenne à me supporter moi-même.

« Pourquoi ? Parce que je n'existe pas réellement. J'ai été fabriqué de toutes pièces, à travers une civilisation qui a ses particularités, à travers une éducation précise et par des religions collectives et des traditions qui sont complètement tarées. Je suis le résultat d'un processus qui a été fait pour le collectif de l'humanité, un collectif qui marche à deux kilomètres heure. Et si je sors par ma sainte volonté de cette position collective, c'est parce que je ne veux plus être quelque chose de collectif, je veux être un individu. Or pour sortir d'une vitesse de deux kilomètres heure et entrer dans une accélération, il faut que je procède et que je travaille avec un accélérateur. Je ne peux pas travailler avec la vitesse du collectif.

« Mais on est tellement conditionné qu'on veut avoir en même temps l'accélération et le collectif ! C'est impossible. Donc, il faut que je sacrifie – mais pas dans le sens de souffrir – il faut que j'abandonne toutes mes conneries, tout ce qui m'apporte un confort intellectuel, émotionnel. Mais ce n'est pas pour cela que je vais me torturer, non ! Sacrifier mon confort intellectuel signifie que j'arrête de dire “Je sais” et que je commence à dire “Je ne sais rien” pour contrecarrer quelqu'un en moi qui est vaniteux, stupide et qui croit savoir parce qu'on m'a fait croire que je savais. Parce qu'on m'a donné un diplôme en me disant : “Voilà tu sais, tu es, tu peux.” Non, je ne peux rien, je ne suis rien. Je ne suis que le produit d'un conditionnement total qui touche le plan social, psychologique, philosophique, intellectuel et religieux. Donc, je vais sortir de là, mais pas pour changer le monde, pas pour dire que je suis meilleur que les autres, simplement parce que je ne veux plus être dans un tel poulailler.

« Encore une fois, ce n'est pas parce que le collectif est mauvais. Le collectif, c'est le collectif. Il est ce qu'il est. Et ce collectif ne va même pas sentir que je suis sorti, c'est pour cela que j'ai une chance. Parce que je ne compte pas dans l'économie de l'univers.

« Ma chance est là. Je peux m'évincer du collectif et les arbres continuent à pousser, la vache folle continue à exister, rien ne change. Un de plus ou un de moins, rien ne change. Mais je ne bouge pas parce que je crois que si je m'évince, cela va avoir des répercussions gigantesques ! Pourquoi ? Parce que je me crois important. Mais ce n'est pas vrai, je ne suis rien, je ne compte pour rien dans l'économie de l'univers.

« C'est pour cela qu'on peut jouer et évincer cette prison de l'auto-importance. Je vais commencer à être important non pas vis-à-vis de l'autre mais vis-à-vis de moi-même. Je vais commencer à me respecter, à cesser de me piétiner, à cesser de me faire piétiner et aussi, à cesser de piétiner l'autre. Je vais commencer à voir en moi qu'il y a un *tout autre* et que ce *tout autre* appartient à l'univers. Mais là, il faut être à la hauteur, il faut être adulte. »

Luis s'arrêta de parler. Il parcourut notre petite assemblée du regard puis contempla un pigeon qui roucoulait sur le rebord de la fenêtre, juste à côté de lui. Le soir était tombé. On alluma de nouvelles lampes dans la pièce.

Lorsque le pigeon s'envola, Luis nous proposa de dîner avec lui. Un air de fête passa sur nos visages.

Ce fut une soirée pleine de tendresse.

¹ Voir le chapitre XVI : « Considérer l'autre et se rappeler soi-même. »

IX

Ne plus être un prédateur d'énergie, ni une proie énergétique

Quelques jours plus tard, je retournai à l'atelier. Lorsque j'arrivai, plusieurs personnes, assises autour de la table, écoutaient Luis.

« Nous vivons dans un monde d'énergie, disait-il. Nous-mêmes, nous sommes un incroyable complexe énergétique. On pourrait dire, de ce point de vue, que notre corps ressemble à une usine qui transforme en énergie les multiples nourritures qui pénètrent en lui.

« La nature nous en offre trois, trois formes de nourritures qui ont été étudiées depuis très longtemps et avec beaucoup d'attention par les écoles de connaissance.

« La première nourriture, ce sont les aliments que nous mangeons et les liquides que nous buvons qui, transformés en énergies chimiques, entretiennent la vie sur le plan biologique. La deuxième, c'est l'air que nous respirons et qui est utilisé comme carburant pour le fonctionnement moteur du plan biologique. La troisième nourriture, la plus fine, n'a pas particulièrement retenu l'attention de la science occidentale : ce sont les impressions, les impacts sensitifs, que nous recevons à travers nos cinq sens.

« Les impressions sont particulièrement importantes pour l'être humain car elles contribuent à la création, à la formation et au développement de nos corps supérieurs. Cette nourriture-là est créatrice de *mémoires*¹. Pour capter les impressions, il vous faut un capteur. Sans capteur, elles ne peuvent pas constituer une nourriture pour vous, vous ne pouvez pas les assimiler. Et ce capteur, c'est uniquement votre attention. C'est pour cela que l'attention est aussi fondamentale.

« C'est par votre attention que ces impressions captées à travers les cinq sens vont pouvoir s'imprimer dans votre cerveau et dans la totalité de votre corps. Mais vous ne pouvez pas capter avec une attention ordinaire, vagabonde, mécanique, instable, affectée ; ce type d'attention est inefficace pour capter les impressions et les rendre assimilables par le corps. Je vous l'ai répété cent fois, il vous faut une attention éveillée, indépendante des événements extérieurs, une attention ancrée dans le corps par la sensation. Cette attention, c'est ce nous appelons « l'attention divisée ». Et comme cette attention relève de votre volonté, elle ne peut pas être mécanique, vous comprenez ?

« Mais maintenant, si vous ne pratiquez pas cette division de l'attention dans votre vie quotidienne, savoir qu'elle existe ne vous servira strictement à rien ! »

Une jeune femme apporta des cafés fumants, accompagnés de chocolats. Luis en profita pour allumer un cigarillo, puis, après quelques instants, il reprit la parole.

« Par la qualité de votre attention, vous allez donc pouvoir extraire, des trois nourritures dont on a parlé, des énergies et des substances de plus en plus fines qui serviront à vos corps supérieurs. Si vous êtes capable de capter des impressions, de capter des énergies et de les capitaliser, vous devez également être attentifs à tout ce qui est gaspillage énergétique en vous. Une partie du travail intérieur consiste justement à éviter et à stopper ces hémorragies d'énergie. Il y a là tout un travail d'observation que vous devez faire sur différents plans.

« Vous pouvez commencer par être attentif à votre corps. Vous allez constater qu'un grand nombre de tensions et de contractions musculaires sont absolument inutiles. Vous pouvez également être attentifs à toutes les émotions négatives qui jalonnent votre journée, à vos susceptibilités, vos jalousies, vos nombreuses mauvaises humeurs, qui vous font perdre de façon totalement absurde de gigantesques quantités d'énergie. Vous devez être tout aussi attentifs à vos pensées négatives, à ce bavardage intérieur incessant, à toutes ces rêveries qui vous épuisent.

« Mais c'est dans nos relations avec les autres que se joue le plus important travail d'observation, car nous avons pris l'habitude d'être à la fois des proies énergétiques et des prédateurs d'énergie. Pourquoi ? Parce que l'attention constitue un enjeu colossal chez l'être humain. Vous convoitez l'attention de l'autre et, en même temps, l'autre convoite votre propre attention. Il faut en quelque sorte que "l'autre fasse attention à moi" par n'importe quel moyen. Parce que c'est la façon qu'a trouvée notre fausse personnalité, notre ego, pour prendre de l'énergie et cette énergie, c'est l'attention que l'autre nous donne.

« C'est amusant de voir comment nous fonctionnons ! L'énergie est partout, mais comme nous ne savons pas la capter, nous la volons à l'autre à travers différentes stratégies que les écoles de connaissance ont longuement étudiées. Je ne suis

pas en relation avec l'autre pour l'aimer, c'est le contraire : l'autre est là pour être attentif à moi, à ce que je suis, à ce que je pense, à ce que je dis, à ce que je fais, à la valeur que j'ai ! C'est un véritable cannibalisme qui se joue à l'intérieur des relations humaines et dont vous êtes à tour de rôle le dévoreur et le dévoré, le voleur et le volé.

« Il existe donc différentes stratégies pour voler l'énergie de votre attention.

« La première et la plus courante, c'est l'auto-apitoiement. Ce procédé pourrait se caractériser par des formules comme : "Je ne m'intéresse qu'à moi" ou "Je suis une éternelle victime". Ce sont toutes les personnes qui viennent déverser leurs poubelles sur vous. Elles s'apitoient sur leur sort et vous, vous écoutez ! Presque tous les coups de téléphone que je reçois ici, à Paris, c'est : "Bonjour Luis, tu ne peux pas savoir ce qui m'arrive, c'est terrible !" »

« Cette stratégie de l'auto-apitoiement est l'une des formes les plus corrosives, les plus cruelles et les plus pernicieuses des relations humaines, parce que si vous refusez de recevoir les poubelles émotionnelles que l'autre vous envoie, si vous n'avez pas une oreille compatissante, il vous culpabilise : "J'ai bien vu que tu ne m'écoutais pas hier soir... Ça ne te fait rien ce qui m'arrive ? Je crois que tu n'es qu'un égoïste !" »

Luis se mit à rire.

« Il faut observer, c'est extraordinaire ! C'est comme un disque rayé qui dirait constamment : "Il n'y a que moi d'intéressant !" La personne va utiliser toutes les gammes affectives et émotionnelles à sa disposition, en créant des scénarios toujours dramatiques et exagérés, pour être le centre d'intérêt. C'est un procédé qui cherche sans arrêt à accaparer votre attention, à vous rendre esclave de la moindre plainte : "Il faut que tu m'aides, je n'ai que toi !" »

« Regardez bien, les gens ont toujours un "grand" problème. Ils ne parlent jamais d'un petit problème. Parce qu'un "grand" problème vous rend important. Le but réel, c'est de prendre votre attention, votre énergie. Parce que dès que cette personne a déversé sa poubelle sur vous, elle se sent bien et vous, vous êtes vidé. »

Une jeune femme intervint :

« Mais Luis, lorsque je téléphone à une amie et que je lui exprime une plainte, je sais que mon amie va me comprendre et cela va me faire du bien.

— C'est exactement ce dont je parle ! répondit Luis en riant. Cette amie ne vous a rien fait ! Pourquoi voulez-vous déverser votre poubelle sur elle ?

— Mais c'est un échange...

— Sacré échange ! Vous déversez votre poubelle sur moi et je dois vous répondre : "Merci beaucoup !" Super ! »

La jeune femme fut déconcertée.

« L'amitié, ce n'est pas ça, dit Luis. L'amitié, c'est d'épargner vos amis ! N'en faites pas des confesseurs. Ils ne sont pas là pour vous écouter comme au confessionnal !

« Comme disait Jésus : "Ce n'est pas ce qui entre par la bouche qui souille l'homme, c'est ce qui en sort !" Chacun d'entre nous est porteur d'une force positive ou négative, car nous sommes le lieu dans lequel cette force se génère, se féconde, s'incruste et sort. Les forces négatives écoutent le négatif. Les forces positives cessent d'écouter le négatif et ferment la porte. Elles disent : "Stop !" Parce que les forces positives savent très bien que si elles laissent pénétrer ce virus à l'intérieur, le négatif va finir par s'incruster dans la mémoire. Alors, arrêtez de considérer les autres comme des poubelles, stoppez cette habitude désagréable de les noyer avec vos tonnes de soucis et de revendications.

« À l'inverse, si vous permettez que l'autre déverse ses problèmes sur vous, c'est parce que, dans le fond, vous vous considérez vous-même comme une poubelle. Donc, stoppez également cette habitude d'écouter les problèmes des autres. Parce qu'après, c'est irréversible, vous êtes considéré comme un "bon écouteur" ! Vos amis l'apprennent, font pareil, et c'est une véritable hémorragie. Si vous tombez dans ce rôle, vous allez très vite vous sentir perdu, égaré, parce que vous vous serez mis au service de tous, sauf de vous-même.

« Sachez vous protéger. Vous n'êtes ni Mère Teresa ni l'abbé Pierre, vous avez des limites. Et ce sont justement vos limites qui vous protègent. Vouloir aider tout le monde, c'est de la prétention. Je ne peux pas vous aider, mademoiselle, c'est un mensonge. Ce n'est que vous qui pouvez vous aider. Vous voyez, dans ce qu'on appelle la recherche spirituelle, on se gave d'informations, on fait toutes sortes d'exercices, de prières, mais tout ça, c'est la partie folklorique. Le véritable boulot se passe à l'intérieur de soi et c'est cet énorme travail de vigilance.

« Ne baissez jamais votre garde, ni en face de l'autre, ni en face de vous-même, parce que le démon n'est pas autre chose que stratégie. Il a un visage toujours bien maquillé, du miel dans la bouche, il vous passe la pommade et, bien sûr, vous l'écoutez ! Il se glisse et vient vers vous à travers des petites choses, des murmurations... Le travail, c'est la vigilance. Ce n'est que ça ! Regardez autour de vous ! Le monde est fait de gens qui sont constamment dans la prédation. "Écoutez mon histoire, regardez-moi, écoutez ceci, écoutez cela..." »

« Lorsque vous utilisez cette stratégie de l'auto-apitoiement, je le vois instantanément. Quand j'écoute quelqu'un me parler, je sais s'il met sa serviette et s'il sort sa fourchette ! Mais je ne nourris pas le loup de celui qui me parle, je ne lui donne rien à manger, vous pouvez en être sûr. Par contre, je reste au service de cette partie en vous qui est qualitative. »

Luis alluma un nouveau cigarillo.

« Il existe une autre stratégie pour attirer l'attention de l'autre, c'est le procédé du "culpabilisateur". Horrible ! La personne va se plaindre constamment des autres, de la société. Il prend avec vous une attitude accusatrice, culpabilisante, et vous, vous commencez à devoir vous justifier. Celui qui utilise cette stratégie cherche en permanence à créer chez l'autre un terrain de dépendance pour que sa victime se sente toujours coupable.

« Celui ou celle qui se retrouve victime d'un tel procédé se demande alors constamment ce qu'elle a fait de mal, elle se pose sans arrêt des questions, doit se justifier sans répit. Et pour chercher à éviter de futures polémiques, son attention est entièrement tournée vers son tortionnaire, afin de "tout faire pour le mieux". Sans s'en rendre compte, la victime se met inconsciemment au service de son bourreau. Face à cette stratégie, il faut devenir extrêmement attentif pour ne pas nourrir un tel prédateur.

« Il existe encore un autre procédé, qui consiste à dominer émotionnellement, psychologiquement et physiquement sa victime, c'est celle de "l'inquisiteur".

Dans cette méthode d'approche, "le loup" se déguise en agneau. Il se présente comme un individu bienfaiteur, charmeur et protecteur, qui cherche constamment à conseiller et protéger sa victime. Pour arriver à ses fins, il s'intéresse paternellement à sa proie, lui pose beaucoup de questions, veut tout savoir sur sa vie familiale, économique, sociale, spirituelle, sexuelle, etc. Il se présente toujours comme connaissant absolument ce qui est bien et ce qui est bon pour son protégé. D'emblée, il s'impose à sa victime en sachant, mieux qu'elle, ce dont elle a besoin : "Je vais t'aider. À ta place, je ferai ça..."

« Ce procédé se déroule dans un climat de familiarité et d'intimité indispensable pour affiner le processus de transfert psychologique, émotionnel et physique de la proie. À la fin, le loup devient, pour sa victime, la référence indispensable. Ce prédateur peut aussi créer des scénarios dramatiques dans la vie quotidienne, afin de maintenir sa proie dans un état d'anxiété et de croyance en un danger constant. Il envahit ainsi chaque parcelle de la vie de sa victime, que ce soit avec le sourire, la tendresse ou en agitant la menace du monde.

« Il existe encore une autre stratégie, détectée et répertoriée dans les écoles de connaissance, pour captiver l'attention d'autrui, c'est celle dite de "l'esthète".

« C'est une stratégie qui est moins fréquente dans la vie ordinaire, mais commune dans les groupes spirituels. Elle opère par le silence, le détachement, l'indifférence envers celui ou ceux que l'on veut intriguer. Ici, le prédateur ne parle pas, n'agit pas. Il se promène, indifférent au milieu dans lequel il opère, attirant et volant l'attention par la curiosité qu'il provoque sur lui-même. De temps en temps, il peut disparaître et créer ainsi, chez les autres, un sentiment d'absence afin que l'on s'interroge sur lui.

« Toutes ces stratégies sont déclinées avec plus ou moins de nuances et de force par tout un chacun durant sa vie. Regardez comment les gens captivent votre attention, c'est vraiment terrible. Par la négation, par le doute, par la polémique, par la discutaillerie, par l'investigation, tout est bon pour attirer l'attention.

« La seule façon de ne pas vous faire dévorer à tout bout de champ, c'est d'éveiller la sensation en divisant votre attention. Là, vous devenez présent à vous-même, vous devenez vigilant et vous mettez en place un véritable bouclier protecteur, comme si votre corps était entouré d'une membrane invisible.

« Sans cet éveil de la sensation, sans cet état de vigilance, l'autre ne peut que vous faire souffrir lorsqu'il utilise l'une de ces stratégies pour voler votre énergie. Avec cette division de l'attention, vous vous protégez non seulement de l'autre mais également de vous-même, vous empêchant d'être vous aussi des prédateurs. Et vous évitez ainsi de vous apitoyer sur l'autre, de vouloir l'aider d'une façon mécanique et non réfléchie. »

¹ Voir les chapitres XVIII et XIX sur la mémoire.

L. A.

Avec quelques amis, nous avons décidé de fêter la sortie du livre d'Henri Gougaud, *Les Sept Plumes de l'Aigle*.

Nous étions à l'atelier, nous avons pas mal bu et Luis n'arrêtait pas de plaisanter. Je regrettais que seules ses initiales, L. A., apparaissent dans le livre. C'était quand même sa vie qu'il avait racontée devant un micro et il y avait de quoi en être fier !

Luis souriait à l'écoute de mes récriminations. Au fur et à mesure qu'il parlait, je comprenais qu'il se méfiait du succès.

Luis était quelqu'un de constamment déstabilisant parce qu'il refusait tout ce après quoi nous avions l'habitude de courir : admiration, célébrité, argent, pouvoir.

Il disait :

« Ne vous préoccupez pas de ce qui n'existe pas. »

Je me tenais à côté de son bureau et mes yeux sont alors tombés sur ces quelques phrases qu'il venait d'écrire sur une feuille de papier :

*Seigneur, que l'amour accompagne chacun de mes actes,
chacune de mes paroles,
chacun de mes regards,
chacun de mes gestes.*

X

La sensation, une alliée

Après avoir pratiqué pendant plusieurs semaines l'exercice d'éveil de la sensation que Luis m'avait donné, un premier constat me sauta aux yeux : jusqu'à présent, j'avais vécu sans corps.

C'était énorme, choquant même, et pourtant incontestable : j'avais vécu durant des années sans aucune attention à mon corps. Je n'en revenais pas. Quelles que soient mes activités, je m'étais comporté comme si je n'étais pas incarné, comme si mon corps n'existait pas.

Lorsque je marchais, je marchais ; ou plutôt « cela marchait », je ne sentais pas la présence de mes jambes, de mes pieds, de mes bras, car je marchais en étant physiquement absent à moi-même.

Avec l'éveil de la sensation, j'avais désormais la possibilité d'habiter mon corps, d'être présent à ce que je faisais. Je pouvais écouter un ami et sentir ma respiration en même temps. Je pouvais être assis et sentir la présence de mes bras ou de mes fesses posées sur la chaise. C'étaient des choses très simples mais qui me procuraient une grande joie, car le fait de sentir mon corps me donnait immédiatement le sentiment d'être vivant.

Malgré cela, je passais la presque totalité de ma journée sans éveiller la sensation. J'oubliais de le faire, tout simplement. Je ne me décourageais pas pour autant. Luis m'avait prévenu, la prise de sensation volontaire du corps était une nouvelle habitude qu'il fallait créer et qui s'installerait peu à peu.

Les semaines passant, je m'aperçus que cette présence au corps, lorsque je la pratiquais, m'ouvrait aussi la porte des sens. Je pouvais distinguer les différentes intonations d'une voix, sentir le parfum de l'air, apprécier la douceur d'un tissu. C'était fou de voir tout ce dont je m'étais privé. Je commençais à m'extirper d'une prison dans laquelle je m'étais enfermé et qui m'avait coupé de toute la dimension vitale de l'être humain.

Ce fut alors l'occasion d'un deuxième constat, peut-être encore plus brutal que le premier.

Si je n'avais accordé aucune importance, aucune attention à l'existence de mon corps, excepté lorsque j'étais fatigué ou malade, et encore parce que là, j'y étais bien obligé, c'était pour une raison très simple : j'estimais que ce corps n'était pas « moi » à proprement parler. Bien sûr, je savais que je devais me nourrir, dormir, me laver, mais mon identité ne s'était pas constituée en l'incluant, elle s'était bâtie sans lui. Ce corps m'était extérieur puisqu'il était à *mon* service.

J'avais profondément assimilé et accepté cette idée que celui que j'appelais « moi », celui qui pensait, s'exprimait, pouvait s'émouvoir, était séparé du corps. Je n'étais pas « lui » en quelque sorte. Sans m'en rendre compte, je m'étais construit une identité totalement folle.

Les paroles de Luis concernant cette séparation corps-esprit, que la religion et la philosophie nous avaient imposée, m'apparaissaient sous un jour foncièrement nouveau parce qu'elles s'incarnaient, à cet instant, dans mon expérience. Je savais bien sûr depuis longtemps que la culture occidentale avait séparé le corps et l'esprit, mais je n'avais jamais envisagé qu'une telle affirmation, qu'une telle idée, pouvait avoir eu des répercussions concrètes dans ma vie.

C'était étrange. Plus je creusais, plus je découvrais l'ampleur de la séparation que j'avais instaurée. Je pouvais, par exemple, utiliser mon corps pour éprouver du plaisir, notamment sexuel, mais il n'était au final qu'un instrument au service de ce que, moi, je décidais et désirais. Le seul moment où nous étions unis se résumait à l'instant de l'orgasme, ce qui était plutôt bref.

Lorsque je cherchais à déterminer quel était ce « moi » censé me définir, les mots qui me venaient étaient : « celui qui pense ». En fait, je voyais bien que durant la quasi totalité de ma vie je n'avais existé qu'à travers ma pensée.

Cette affirmation ne m'aurait pas choqué quelques mois plus tôt, j'en aurais même été fier, mais là, en cet instant, j'étais effondré. Je comprenais que j'avais vécu à côté de moi-même, coupé de la vie parce que coupé de tout ce qui me permettait de l'éprouver.

Je me trouvais stupide. Si ce « je » par lequel je m'étais défini ne résultait que de ma pensée, qui était alors celui qui sent sa main, celui qui aime le parfum de la rose ? Car celui-là, au moment où l'action se passe, ne pense pas la main ou le parfum de la rose, il les sent. Pour quelles raisons, alors, la perception devrait-elle me faire moins exister que la pensée ? Je devais regarder cela beaucoup plus profondément.

Et comme Luis me l'avait souvent fait remarquer : est-ce que je pourrais penser sans mon corps, sans mon cerveau ? Je comprenais que je m'étais construit une identité essentiellement mentale. C'était aussi simple que cela. En fait, je m'étais restreint moi-même.

Du coup, j'ai ouvert une bouteille de vin...

En continuant à éveiller sensitivement mon corps, je m'aperçus que la sensation avait peu à peu acquis au cours du temps une sorte d'existence par elle-même. Cet aspect me surprit. Elle ne se limitait pas à n'être qu'une perception différente du corps, ce que j'avais cru au départ, c'était beaucoup plus que cela. Elle se présentait depuis quelque temps comme une présence sensitive en elle-même.

Du coup, ma relation avec elle se modifia, devint plus respectueuse, encore plus attentionnée. Je sentais que j'étais en présence d'une dimension du corps beaucoup plus qualitative, d'un niveau d'énergie beaucoup plus haut que celui auquel j'étais habitué.

Un autre aspect m'intrigua. Au début, la sensation apparaissait sous l'impulsion des exercices et dépendait donc de ma volonté. Lorsque je l'oubliais, elle était absente.

Puis, peu à peu, elle apparut sans que je la convoque, comme ça, dans un moment inattendu de ma journée. Elle s'avérait donc indépendante de ma volonté, autonome.

Je commençais à entrevoir que la sensation était différente de tout ce que j'avais pu projeter sur elle. Quel était ce phénomène ? Quel processus était en jeu ? Qui était-elle ?

J'ai continué à l'éveiller, en étant le plus ouvert possible, me disant que les réponses viendraient en temps utile.

Le moins que je puisse dire, c'est qu'une relation totalement nouvelle s'établissait avec mon corps, et que cet aspect de fraîcheur et d'inconnu qu'elle recelait bouleversait tous les paramètres avec lesquels j'avais fonctionné jusqu'à présent.

Lorsque je parlais avec Luis de mes observations, il me répondait : « Très bien. Et après cela, qu'avez-vous trouvé ? Il y a de très nombreux niveaux... Vous allez voir, ce n'est que le début ! »

Il était impossible de se croire arrivé quelque part avec Luis. Il nous poussait toujours plus loin, toujours plus loin.

Effectivement, un soir où avec quelques personnes nous étions réunis autour de lui à l'atelier, il nous parla du monde de la sensation sous un aspect que je n'avais jamais entrevu.

« La sensation va vous amener au sentir, nous dit-il. Mais c'est quoi, ce sentir ? De quoi est-il question lorsque l'on nomme ce travail : *la Voie du sentir* ? Ce n'est pas sentir comme vous l'entendez. Avant de sentir, il faut savoir comment faire pour pouvoir sentir, c'est-à-dire qu'il faut connaître tout ce qui vous empêche d'y arriver.

« On peut dire que l'éveil de la conscience physique vous amène à l'expérience du sentir, mais ce n'est pas vous qui avez l'expérience du sentir, vous êtes à l'intérieur de l'expérience du sentir lui-même. C'est-à-dire qu'il descend quand vous cessez d'être vous. Il ne peut pas entrer par l'altérité que vous allez provoquer en lui si vous restez "vous".

« C'est comme l'amour, si vous n'êtes pas vide de vous-mêmes, l'amour ne peut pas pénétrer en vous. Vous pouvez vous raconter toutes les salades que vous voulez, c'est ainsi ! Lorsqu'il vous touche, ce sentir est une telle déflagration à l'intérieur de soi-même, qu'après, on devient serviteur. On devient serviteur et certainement pas propriétaire. Et on ne peut pas l'enseigner non plus.

« Ce sont des points qu'il faut bien comprendre. Lorsque je ne suis pas présent à mon corps, je suis dans la personnalité, je me gonfle comme un crapaud pour occuper tout l'espace. Il n'y a aucune place pour autre chose que moi et le monde que je me suis fabriqué.

« Donc, soyez dans votre corps et libérez de la place pour que des choses vivantes entrent, pour percevoir le vivant qui, réellement, vous entoure. Mais dès l'instant où vous entrez dans la plus petite interprétation, vous consolidez immédiatement votre monde, vous remplissez le moindre interstice.

« Dans ce travail, le corps est la base, mais on n'aime pas le corps, on aime les idées que l'on a du corps. Et c'est vrai autant pour les hommes que pour les femmes. Vous vous êtes tous amourachés du monde de concepts et d'idées que l'homme a créé. Parce que ce n'est pas la femme qui l'a créé, c'est l'homme. Mais que vous soyez homme ou femme, vous collaborez tous avec ce monde de la pensée, vous l'aimez, parce qu'avec ce monde, vous êtes "quelqu'un". C'est aussi simple que ça. Ce travail est difficile et il est difficile pour plusieurs raisons qu'il s'agit là encore de clarifier.

« La première tient au fait que vous n'aimez pas le corps et que vous n'aimez pas la sensation. Parce qu'il y a un conditionnement social et religieux qui vous a persuadé que le monde de l'esprit est en haut et que le monde de la matière est en bas. Que le monde de l'esprit va soi-disant vers le ciel et le monde sensoriel, vers l'enfer.

« La deuxième raison vient de votre passivité. Vous êtes complices d'une extraordinaire passivité. N'aimant pas le corps, vous n'aimez pas la vie, parce que la vie vous échappe. Par contre, vous aimez l'existence où il y a le frigo, le téléphone, l'eau, le loyer... Vous n'êtes pas des alliés de la vie, vous êtes des alliés de l'existence ! C'est là, la question. Pourquoi je n'aime pas la sensation ? Parce qu'elle me déstabilise, parce que, là, je ne peux pas penser. En présence de la sensation, je ne peux pas juger l'autre. Le corps ne juge pas, le corps capte, c'est comme un papier buvard, il absorbe l'autre, il ne le pense pas. Mais vous êtes tellement attachés à votre pensée, tellement identifiés à elle ! Alors, rien ne bouge.

« La troisième raison, c'est que, lorsque vous êtes dans la sensation, le pouvoir ne peut pas exister. Le pouvoir de ce "je-moi". Et ce que nous cherchons, hommes et femmes, éduqués comme nous l'avons été, c'est justement d'avoir du pouvoir sur les choses. C'est la naissance, en Occident, du mot conscience, avoir la maîtrise d'une situation, d'une pensée, d'un être humain.

« Cela dit, ne mélangez pas tous les plans. Ne mélangez pas *la Voie du sentir* avec la vie publique ou professionnelle. *La Voie du sentir* est quelque chose d'extrêmement intérieur, d'intime. Elle permet, comme une matrice, d'avoir un autre type de relation vis-à-vis du monde et vis-à-vis de l'humain. Elle vous permet de voir la vie et le monde, chaque jour, chaque instant, comme si c'était la première fois. Afin de ne pas tomber dans le musée de votre cerveau, pour être vierge de toute histoire, vierge et créatif. Elle ne concerne pas les règles sociales et collectives qui régissent votre gagne-pain. Ne mélangez donc pas tout. Quand je vends un tableau, je lui donne un prix, parce que je vis dans une société qui fonctionne ainsi.

« Néanmoins, ce fléau du pouvoir va se manifester aussi dans le travail intérieur. Et comme *la Voie du sentir* est éminemment féminine, le mental va chercher à se l'approprier, à l'enseigner. Car vous adorez enseigner ! Et peu à peu, vous allez transformer ce travail en une voie du pouvoir.

« C'est pour cette raison que je dis : "Personne dans ce contexte, moi y compris, ne peut enseigner ce qu'est *la Voie du sentir*." On ne peut que proposer des exercices mais on ne peut pas corriger ce que l'autre a senti. Parce qu'on ne peut pas dire ce qu'est la sensation.

« Je fais très attention à cet aspect. Si vous me décrivez ce que vous sentez, je ne peux que vous dire : "C'est votre expérience. C'est, peut-être, un des niveaux parmi le sentir." Parce que si je vous corrige, vous n'allez plus sentir comme vous sentez, vous allez sentir comme je vous apprend à sentir. Vous voyez ? Là, c'est la voie masculine du pouvoir : "Fais comme je fais afin que tu sois mon émule". Non !

« Tout ce que je te demande, c'est de ne pas m'imposer les formes qui t'appartiennent, de ne pas les imposer à mes formes. Garde tes formes, je garde les miennes et, là, on a un rapport de paix. Parce que très vite on veut mettre des échelles de valeur. Et si tu me dis que ta forme de sentir est supérieure à la mienne, attention ! Si tu viens avec ton lion, je vais sortir un puma aussi féroce que ton lion et on va se cogner. Et on va tourner en rond dans le monde de la personnalité. Parce que ta personnalité éveille la mienne, et comme ta personnalité n'est pas un agneau mais un lion, je suis obligé de sortir le mien.

« Le sentir n'a rien à voir avec le monde de la personnalité. Le sentir est une émotion, une émotion biologique, parce que le corps a ses propres émotions. C'est la partie émotionnelle du corps biologique. Le sentir, c'est plonger d'une façon vierge, neutre, dans une masse émotionnelle.

« Le sentir me fait également connaître une autre forme de pensée. Par le sentir, je change d'angle de pensée, la pensée va se produire ailleurs. On pourrait dire qu'elle va se répercuter dans le cerveau, se refléter dedans comme sur un miroir, mais là, c'est le corps qui pense. En ce sens, le sentir est un déplacement du *point d'assemblage*. La pensée, où se rassemblent les associations, est un *point d'assemblage* et le sentir le déplace sur le corps biologique. À ce moment-là, c'est mon corps qui pense.

« Lorsque je prends la sensation, ma pensée cesse, ce n'est plus moi qui pense, c'est le corps qui pense. Et lorsque le corps pense, il n'associe pas les pensées, car sa pensée est sphérique et créative. Le cerveau, lui, ne peut pas penser sans associer.

« Il y a un autre point à clarifier. Ne mélangez pas sentir et ressentir. Quand on parle de ressentir, on va vers le corps à partir du mental, c'est-à-dire avec une pensée qui le conditionne. Vous entrez dans le corps avec quelque chose qui est déjà prévu, une pensée de bien-être ou de malaise, en fonction de ce que vous voulez trouver, consciemment ou inconsciemment.

« Sentir, c'est l'état sensitif sans commentaire. Alors que ressentir, c'est la manière dont je traite la sensation, additionnée de commentaires et d'interprétations venant du connu. Vous avez donc amené le mental à observer ce qui se passe à l'intérieur du corps, c'est très différent. Donc, si vous pensez quand vous êtes en état de sensation, c'est parce que vous n'êtes pas en état de sensation. C'est simple !

« *La Voie du sentir* consiste à plonger la tête la première dans le sentir et se faire sentir par le corps, se faire recevoir par le corps, afin que le corps vous dise ce qu'il veut vous dire. Alors que dans le ressentir, vous avez une distance entre ce qui se passe dans le corps et l'observateur qui regarde. Le mental ne veut pas que vous ayez l'expérience du sentir parce qu'il ne peut pas vouloir arrêter de penser. Il ne veut en aucune façon se trouver nez à nez avec un univers qui ne correspond en rien à tout ce qu'il a pensé et ce en quoi il croit.

« Lorsque vous commencez à éveiller la sensation, faites des exercices courts, les exercices qui durent trop longtemps s'annulent eux-mêmes. Mais inondez ce que vous faites d'amour, de gratitude, de tendresse, afin de les potentialiser au maximum. La sensation grandit au fur et à mesure que vous lâchez prise à votre mental, que vous devenez moins cérébral. Plus vous vous retirez, plus elle augmente, parce que la sensation est obstruée par la présence de la pensée associative.

« Il faut commencer par établir la sensation en soi-même, construire la base, ensuite je vais ajouter à ma sensation un sentiment permanent d'amour dans tout ce que je regarde, dans tout ce que je touche. Expérimentez, vous verrez...

Avant de se quitter, on va faire un exercice. Il s'appelle : **Voyage sensitif à l'intérieur du corps.** »

On baisse la lumière.

Asseyez-vous confortablement, dit Luis. Le dos est droit, décontracté. Vous avez les yeux fermés, votre langue est décollée du palais, vos lèvres sont entrouvertes. Sentez bien vos appuis : les pieds sur le sol, les fesses, le dos contre le siège, vos mains posées sur vos cuisses.

Vous respirez calmement quatre ou cinq fois.

Portez maintenant toute votre attention sur le pied droit.

« Porter votre attention » ne veut pas dire « penser ».

Pour vous aider à sentir votre pied droit, imaginez que l'air que vous inspirez, à chaque respiration, descend à la vitesse de l'éclair dans votre pied droit et oxygène toutes ses cellules. Vous éveillez le dessus du pied, le talon, la voûte plantaire, chaque doigt de pied... Toutes les cellules sont réveillées par l'oxygène et les photons lumineux que vous inspirez.

Accueillez la sensation que vous offre votre pied droit en ce moment. Laissez la sensation se dilater. Votre pied respire. Si des pensées ou des idées se présentent, laissez-les passer. Ne leur prêtez aucune attention. Vous êtes votre pied droit.

Faites monter cette sensation dans la cheville. Envoyez l'air dans votre cheville droite. Votre cheville respire, se dilate...

Montez maintenant jusqu'au genou. Vous réveillez votre genou. L'air oxygène toutes les cellules.

Montez encore le long de votre jambe droite jusqu'à l'aine. Envoyez l'air dans votre jambe. Votre peau respire. Votre jambe respire.

Vous passez maintenant au pied gauche et vous suivez le même processus : vous éveillez la cheville, le mollet, le genou et la cuisse gauche.

Vous portez maintenant toute votre attention sensitive sur votre main droite. À chaque respiration, vous envoyez l'oxygène dans les cellules de votre main droite. Vous éveillez la paume, le dessus de la main, chaque doigt...

Toutes les cellules de votre main sont activées par les photons lumineux. La sensation se dilate, les pores se dilatent, la peau respire.

Si vous avez l'impression que votre main est gonflée ou chaude, ne vous en préoccupez pas, accueillez la sensation qui se présente, simplement.

Puis vous éveillez votre poignet droit.

Vous continuez, avant-bras, coude, bras. Vous faites monter la sensation jusqu'à l'épaule.

Vous répétez le même éveil sensitif à partir de la main gauche jusqu'à votre épaule gauche. Utilisez toujours la respiration et les photons lumineux pour activer toutes les cellules de votre bras gauche.

Prenez maintenant la sensation de la région sexuelle, du pubis, des fesses. Réveillez toute cette zone. Envoyez l'air. La sensation se dilate.

Ventilez toute la région du bas-ventre. Vous pouvez faire sensitivement le tour du bassin : devant, à droite, derrière, à gauche... Tout respire, tout s'oxygène.

Votre sensation monte doucement vers la poitrine. Vous pouvez en faire le tour. Sentez le thorax, les seins, le dos, les omoplates.

Montez vers le cou. Vous envoyez l'air que vous respirez. Il circule, nettoie, décontracte le cou et la nuque.

Faites monter la sensation vers la nuque. Décontractez le cuir chevelu, le crâne, les tempes, les yeux, la zone derrière les yeux... Prenez la sensation du nez, de vos lèvres.

Décontractez votre mâchoire, vos joues.

Prenez la sensation de vos oreilles, puis de toute la tête.

Faites circuler l'air dans toute votre tête.

Faites une halte de dix secondes en restant en silence intérieurement.

Maintenant, descendez au centre de votre poitrine.

Situez-vous dans la région du cœur.

Dans ce lieu, imaginez que vous vous inclinez devant vous-même.

Après quelques instants, ouvrez lentement les yeux en restant à l'intérieur de vous-même et en reprenant contact avec l'extérieur.

Vous pouvez faire cet exercice chez vous, entre quinze et vingt minutes selon vos disponibilités. Évitez si possible les boissons froides juste après cet exercice.

Lorsque je sortis de l'atelier, avec les quelques personnes qui étaient présentes à la soirée, j'avais une fois de plus l'impression d'avoir été plongé dans un monde nouveau, immense et vaste comme la nuit, plein de poésie et de surprises ; un monde dans lequel nous étions constamment invités...

XI

Un nouveau regard sur l'être humain

En ce début d'après-midi, nous étions une petite dizaine de personnes réunies autour de Luis à l'atelier. Nous venions de manger un merveilleux bœuf bourguignon qu'il nous avait préparé. Un vent froid soufflait dans la cour, le ciel était de plomb, mais ce repas nous avait mis en joie.

Avec le café, une première question arriva. Les poissons rouges qui se trouvaient dans l'aquarium, juste à côté de Luis, vinrent peu à peu se coller contre la vitre et ne bougèrent plus, comme s'ils attendaient eux aussi la réponse. Luis les observa en souriant puis il alluma un petit cigarillo mexicain.

« Il y a de nombreuses années, nous dit-il, je me suis posé la même question : qu'est-ce qu'un être humain ? Si vous saviez jusqu'où cette interrogation m'a amené !

« Si je dis : "l'être humain est un animal pensant", j'observe que j'oublie très vite "animal" et que je m'accroche à "pensant". C'est ce qu'a fait la société à partir d'Aristote : "L'être humain se différencie de l'animal parce qu'il est pensant".

« Très bien, on oublie donc "animal" parce qu'on a décidé qu'"animal" signifiait inférieur. Voyez comment le mental procède. Selon quels critères, quels paramètres jugez-vous un chat, un chien, un renard, un cheval, inférieurs à l'être humain ?

« On peut admettre que les modalités d'existence entre l'homme et l'animal sont différentes mais pourquoi qualifions-nous l'animal d'inférieur ? L'animal va sentir l'arrivée d'un tremblement de terre ou d'un tsunami plusieurs heures avant l'homme. Il va se mettre en lieu sûr et l'homme, qui a continué ses occupations, va se retrouver noyé ou enseveli sous sa maison. Dites-moi en quoi cet homme-là est supérieur à l'animal ? En quoi un humain qui torture ou exploite un autre humain est-il supérieur à l'animal ? Je n'ai jamais vu un animal torturer un de ses congénères. On choisit les critères qui nous arrangent. Bon, en l'occurrence, on a choisi la pensée. Mais qu'est-ce que la pensée ? Savez-vous comment elle procède ?

« En dehors des gens qui ont gardé vivantes certaines connaissances, je n'ai trouvé personne qui puisse me dire ce qu'est la pensée. Ce que j'appelle "pensée" se résume finalement à une activité de mon système associatif et déductif. Ma pensée est liée à une logique de cause et d'effet, aux modalités déductives et inductives d'une certaine partie du cerveau, en l'occurrence le cerveau gauche. Je déduis ceci de cela ou j'induis cela par rapport à ce que je pense que ceci peut être. Ce système associatif et déductif fonctionne tout seul, d'une façon mécanique. Est-ce cela, la pensée ? Ou est-ce que j'appelle cela "penser" parce que je n'ai pas un autre mode à ma disposition hormis la mécanique de ce système associatif et déductif ?

« Je ne crois pas avoir pensé une seule fois de ma vie. Par contre, j'ai eu des flashes fugitifs que mon mental non informé appelait "intuitions". Et si ces flashes, qui ne sont pas produits par notre système mécanique associatif, étaient l'expression d'un autre type de pensée, une pensée non mentale ? Je vous invite – c'est une proposition – à introduire un nouveau regard sur ce qu'est un être humain. Parce qu'il faudrait réviser beaucoup de présupposés que nous avons sur ce sujet.

« J'ai connu des personnes qui étaient des explorateurs de l'être humain. J'en ai connu trois en particulier : un chrétien, un soufi et un chaman. Ils disaient chacun la même chose mais avec un langage différent.

« Un jour, j'ai demandé à ce maître de l'hermétisme chrétien : "Qu'est-ce que la pensée ?

— Luis, m'a-t-il répondu, avant de savoir ce qu'est la pensée, commence par t'informer de la mécanique de ce que tu appelles la pensée."

« J'ai été assez ébranlé par sa réponse.

« "De quelle mécanique parlez-vous ?

— Tu vas l'étudier avec les données que je vais te confier. C'est une exploration, je ne te l'impose pas, je ne te dis pas que c'est la vérité. Explore et tu verras par toi-même. Tu vas explorer ta pensée mais aussi tes sentiments, c'est-à-dire ton plan émotionnel, et il se peut que tu trouves là aussi une mécanique. Tu vas peut-être t'apercevoir que tu aimes comme on t'a appris à aimer ou plutôt, que tu n'aimes pas. Il se peut que tu sois la copie conforme de comment on t'a dit que tu devais aimer. Est-ce que tu aimes ta mère comme tu aimes un animal ? Est-ce que tu aimes n'importe quelle fille comme

tu aimes ta femme ? Il existe peut-être différents degrés d'amour qui vont au-delà de ce que tu imagines. Ensuite, tu pourras étudier la mécanique du corps physique. Si une femme touche ton sexe, ton corps va s'allumer et ce n'est pas toi qui l'auras décidé, il va s'allumer tout seul. Si, par contre, elle te serre la main, elle ne déclenchera pas le même phénomène. Et pour une femme, ce sera pareil. Observe ces différents aspects."

« Ce maître m'a laissé beaucoup de temps pour faire cette exploration. Et peu à peu, j'ai commencé à voir qu'effectivement, il y a des pensées automatiques, des sentiments automatiques et des sensations automatiques.

« Les mots employés par les hermétistes chrétiens, par les prêtres orthodoxes du mont Athos, par les soufis, étaient presque les mêmes. Ils ont le même langage. Ils parlent de l'être humain comme d'un être tricentrique, c'est-à-dire constitué par trois centres principaux.

« Ces trois centres principaux sont : le centre mental, le centre émotionnel et le centre physique ou moteur. Je me suis dit : "Mais c'est vrai ! Il y a bien une part de moi qui pense, une part qui aime et une part qui sent. Formidable ! Je croyais que je n'étais qu'une tête pensante."

« Et ces maîtres disent aussi que chacun de ces trois centres se divise de nouveau en trois parties : une partie intellectuelle, une partie émotionnelle et une partie mécanique. Le centre intellectuel a donc une activité intellectuelle, une activité émotionnelle et une activité mécanique. De même pour le centre émotionnel et le centre moteur.

« Cette information m'a beaucoup aidé. J'ai commencé par étudier la partie mécanique de ces trois centres, c'est-à-dire les pensées mécaniques, les sentiments mécaniques et mes automatismes sensitifs, mais je l'ai fait calmement.

« Si vous étudiez, vous aussi, la partie mécanique du centre mental, la partie mécanique du centre émotionnel et la partie mécanique du centre physique, vous trouverez votre portrait, mais un portrait où se révèlent tous vos défauts. »

Quelqu'un demanda : Pourquoi ?

« Parce que la partie mécanique de chaque centre constitue les aspects de ce que l'on pourrait appeler la fausse personnalité en vous. Dans ces parties mécaniques, vous allez trouver votre attention vagabonde, vos pensées comparatives et possessives, votre désir d'accumulation de savoir théorique, vos jugements à l'emporte-pièce, votre besoin de mensonge et de justification, votre orgueil, votre tendance au pouvoir, votre fanatisme, vos susceptibilités, votre avidité, vos revendications, votre paresse, votre égocentrisme, votre égoïsme, etc. La liste est longue.

« Explorez cette mécanique en vous, je ne peux pas le faire à votre place. Est-ce que votre susceptibilité est mécanique ou est-ce une action volontaire et décidée de votre part ? Explorez... Vous voyez, lorsque quelqu'un fait un travail intérieur, il a la possibilité de sortir d'une vie dominée par l'activité mécanique des centres.

« Si vous sortez de votre mécanique, vous pourrez alors contacter votre vraie personnalité à travers l'activité intellectuelle et émotionnelle de chaque centre. Cette vraie personnalité est constituée d'un ego positif, de pensées reliées à l'expérience, de tolérance, de bienveillance et d'acceptation de soi-même, de confiance, de patience, de respect d'autrui, de sensibilité, d'intuitions, d'une fonction de discernement. Elle contient également la notion de "service". La liste est longue, là aussi. »

Il s'arrêta de parler et se servit un nouveau café. Une femme en profita pour lui poser une question sur le fonctionnement du centre émotionnel.

« J'ai été passionné par ce centre, répondit Luis. Vous savez, lorsque j'ai exploré cette partie de moi qui aime, je me suis rendu compte qu'elle avait aussi une intelligence, un entendement. Par exemple, je peux dire que j'ai une émotion intellectuelle quand je vois une cathédrale, quand j'écoute une messe de Bach, une symphonie de Beethoven. Là, je ne pense pas avec mon cerveau, je n'analyse pas, c'est la partie intellectuelle de ce centre émotionnel qui décèle une qualité supérieure, esthétique. Cette partie est également en relation avec la partie intellectuelle du centre mental.

« Mais il faut déjà vous familiariser avec vos trois centres et vous pouvez faire une petite expérience pour les approcher : prenez une musique que vous aimez et écoutez-la d'un point de vue mental, d'un point de vue émotionnel et d'un point de vue corporel. En vous plaçant dans chacun de ces centres, vous aurez trois façons très différentes d'écouter la musique. Faites l'expérience...

« L'exploration du centre émotionnel m'a donné une mine d'informations, mais il faut avancer calmement. Je vous donne des pistes. À vous de les explorer par vous-mêmes. Comment ce centre se manifeste ? Comment il fonctionne ? Est-ce qu'il peut accepter ou refuser certaines choses ? Si j'apprends, par exemple, que mon fils vient de mourir dans un accident de la route pendant que j'écoute une valse de Chopin, je peux vous assurer que je ne trouverai plus cette musique belle. Je ne vais pas dire non plus : "Je me fous de ce qui est arrivé à mon fils, laisse-moi écouter cette valse !" Au contraire, chaque fois que je l'écouterai, le souvenir de la mort de mon fils sera présent. Donc, la partie émotionnelle contient une mémoire émotionnelle qui n'a rien à voir avec la mémoire mentale du cerveau.

« De même que le corps garde la mémoire de la douleur et du plaisir, en dehors du cerveau, pour refuser la douleur et aller vers le plaisir. Mon cerveau, par contre, dans sa partie mécanique, a une mémoire fonctionnelle, classificatrice, qui me permet de me rappeler que je m'appelle Luis et pas Jacqueline.

« Chaque centre a ses particularités mais, en général, on ne connaît que leur partie mécanique. Est-ce que j'ai été une fois de ma vie dans la partie intellectuelle de mon centre intellectuel ? Jamais. J'ai toujours été dans la partie mécanique, justement. Je pense par cause et effet, par déductions. Je me base sur le connu, sur le passé. Il n'y a aucune créativité, là. Si tu me donnes raison, je t'accepte. Est-ce moi qui pense ou est-ce ma partie mécanique qui réagit ? Vous pouvez avoir des

repères : toute réaction qui se manifeste est issue des parties mécaniques des centres. De même, un fonctionnement créatif, c'est-à-dire qui n'est pas issu des parties mécaniques, ne produit pas de réaction.

« Je me suis beaucoup interrogé sur la réalité de l'être humain et je me suis rendu compte que l'on se trouve dans une grande ignorance par manque d'informations. Ces secrets ne sont pas passés dans le collectif. Peut-être parce que cette connaissance était trop simple pour pouvoir être acceptée. »

Plusieurs questions fusèrent. Cette façon de voir le fonctionnement humain changeait radicalement du point de vue auquel la psychologie nous avait habitués. Le mental n'était plus vu comme ce centre unique et tout puissant qui nous dirigeait. Des psychologues nous expliquèrent que la topique freudienne du *moi*, du *surmoi* et du *ça* ne rendait finalement compte que de la partie mécanique du centre mental : personnalité et conditionnements.

Quelqu'un demanda à Luis comment il voyait l'inconscient de ce point de vue.

« Lorsque Freud parle d'inconscient, répondit-il, il parle du contenu de la partie mécanique des centres mental, émotionnel et physique : les mémoires vagabondes, les mémoires de souffrance et de culpabilité, toutes les mémoires négatives. Son inconscient est un cloaque immonde, le lieu de tous les péchés, de toutes les chutes. L'inconscient dont parlent les maîtres n'a rien à voir avec cela. C'est le même mot qui est utilisé mais il a un autre sens, il désigne une absence de la conscience mentale. Cet inconscient-là est sacré, il est la partie non révélée du divin dans l'homme. C'est cet inconscient que Bach, Mozart, des poètes comme Rilke, ont contacté pour créer leurs œuvres. Certains scientifiques, comme Newton, ont touché aussi cet inconscient créatif.

« Cet inconscient créatif signale donc la possible absence de cette conscience purement mentale qui veut toujours comprendre, maîtriser, s'approprier tout ce qu'elle touche mais qui ne connaît rien de l'amour. C'est pour cette raison que les maîtres parlent de "présence". La "présence", qui est l'expression et la manifestation de l'amour dans l'humain, n'a rien à voir avec la conscience mentale. »

On lui demanda quelle était la relation entre la sensation et ce fonctionnement mécanique des centres.

« Quand vous prenez la sensation, au début, elle vous procure beaucoup de plaisir, de bien-être, mais malheureusement, elle va très vite se transformer en mécanicité et être récupérée par le plan mental.

« C'est pour cette raison que je vous ai conseillé d'ajouter un sentiment. Lorsque vous prenez la sensation, ce sentiment, qu'il soit de gratitude, de reconnaissance ou de tendresse, va la protéger de la partie mécanique et intellectuelle des trois centres (moteur, émotionnel et mental). Vous créez ainsi un système de défense. Lorsque vous aimez la sensation, lorsque vous parlez avec elle – parce que vous pouvez parler avec elle, avoir des dialogues, l'écouter –, vous vous protégez de vous-mêmes. »

Luis but une gorgée d'eau avant de reprendre.

« L'exploration de ces trois centres n'est pas une blague, je vous l'assure. Elle m'a permis de me défocaliser, d'un seul coup, de la puissance de mon mental. Parce que je me suis rendu compte que j'avais trois cerveaux. J'avais un cerveau psychique, un cerveau émotionnel et un cerveau physique qui fonctionnaient chacun d'une façon indépendante.

« J'ai étudié leur langage. Par exemple, mon cerveau émotionnel a une autre qualité de langage que mon cerveau psychique. Je ne vais pas dire : "Tu sais, ma chérie, quand je suis à côté de toi, je t'aime comme deux et deux font quatre." Impossible. Je peux dire : "Je souffre de t'aimer. Plus je te vois, plus tu me manques." C'est possible, parce que c'est un langage qui appartient au centre émotionnel.

« Mon centre intellectuel pourra dire : "Ma chérie, je ne te comprends pas, on a déjà passé trois soirées en tête à tête, pourquoi tu veux en passer une quatrième ?" Ce n'est pas un langage émotionnel, c'est un langage cérébral. Je peux aussi exprimer un langage qui appartient au corps : "Avant que tu arrives, je sentais ta présence." N'importe quel chat sait lorsque son maître ou sa maîtresse va arriver. Les animaux captent la présence de quelqu'un par le côté biologique, cellulaire, capillaire. Ils captent l'onde. »

Il alluma un *taco*. Quelqu'un demanda : « Si on a trois cerveaux, on a trois façons de penser ? » Luis sourit.

« N'allons pas trop vite. Je peux dire qu'à force d'étudier les centres mental, émotionnel et physique, je me suis rendu compte qu'il y avait dans l'être humain deux types de pensée très distinctes. D'une part, ce que j'appelle la pensée scientifique ou rationnelle et, de l'autre, la pensée créative.

« Vous savez peut-être que la pensée scientifique a été formalisée par Platon à partir d'un énoncé de Socrate. Cette pensée platonicienne, puis ensuite aristotélicienne dont nous sommes les fils, est une pensée scientifique parce qu'elle est née sous la poussée du doute. Une pensée scientifique est une pensée alimentée par le doute. Et heureusement que cette pensée existe parce que, sans elle, je n'aurais pas le ventilateur, la voiture, le téléphone et tout le reste. Elle est nécessaire pour ce que l'on appelle le progrès.

« Il y a une petite anecdote historique sur la naissance de cette pensée. Un jour, un ami de Socrate demanda à l'oracle de

Delphes s'il existait quelqu'un de plus sage que Socrate. La pythie répondit qu'il n'en existait pas. Socrate voulut alors comprendre la raison d'une telle réponse et chercha à savoir s'il existait quelqu'un de plus sage que lui. Il se mit à interviewer toutes sortes de gens, des politiciens, des poètes, des artisans, et il s'aperçut que chacune de ces personnes croyait tout savoir alors qu'en fait, elles ne savaient rien. Il en conclut que s'il était le plus sage, c'est parce que, lui, savait qu'il ne savait rien.

« Bon, quand on sait que l'on ne sait rien, on sait déjà quelque chose. Et quand on croit savoir, on est bloqué. Si on se dit : "Je sais certaines choses mais pas tout", on est un peu moins prétentieux et on laisse une porte ouverte à ce qui advient.

« Socrate est donc l'inventeur de la dialectique qui est une méthode basée sur la raison et le doute. Il est en quelque sorte le fondateur de la rationalité. Platon, à la suite de Socrate, part de là et invente le logos, la faculté raisonnante, pour structurer la pensée, la réflexion, le verbe, les formes.

« Le fait est qu'avec le logos, on connaît la partie phénoménique de la pensée, mais on ignore d'où provient la pensée énonciatrice. C'est la limite du mental. Mais si le doute est quelque chose de positif pour la pensée scientifique, il ne l'est pas pour la pensée créative. Vous imaginez Beethoven doutant de lui-même pour composer la 9^e symphonie ? Il ne l'aurait pas écrite.

« Dans le travail intérieur, on peut étudier les effets de ces deux types de pensée sur soi-même. Dans mes rapports avec les autres, est-ce que j'utilise une pensée créative ou une pensée rationnelle, basée sur le doute ?

« C'est cette pensée scientifique qui est à l'origine, en Occident, de ce qu'on appelle la "conscience", ou "conscience de soi". Cette conscience-là est mentale, il faut bien le comprendre. Par peur de n'être rien, cette conscience cherche la maîtrise, maîtrise sur les choses, maîtrise sur la pensée elle-même. Cette conscience, c'est-à-dire selon l'étymologie "avec science", qui se définit dans notre culture par la raison, le discours logique, la pensée associative et déductive, m'amène, sur le plan humain, à me faire exister en tant que personne. Et comme je suis dans le doute, j'en cherche la preuve. Alors je vais m'imposer à l'autre par l'argumentation, par la force de mon savoir. Pour exister, je veux être supérieur à l'autre.

« À l'inverse, les maîtres chamans que j'ai rencontrés utilisent trois consciences au lieu de n'utiliser que leur seule conscience psychique. Ils utilisent leur conscience psychique pour comprendre le langage de l'autre, savoir qu'aujourd'hui, c'est mardi et pas mercredi. Mais ils ne se réduisent pas à cela.

« Ils utilisent aussi leur conscience émotionnelle. La conscience émotionnelle ne pense pas. Elle est une conscience par la qualité d'amour qui est mise dans la relation, dans les rapports avec les autres. Et ils utilisent aussi une conscience physiologique, capillaire, lorsqu'ils sont en présence de l'autre, lorsqu'ils parlent. Si je devais paraphraser Jésus, je dirais : "Ce n'est pas ce qui entre dans l'homme qui fait mal au monde, c'est ce qui sort de sa bouche."

« Quand je parle, est-ce que je suis présent dans ma parole ou est-ce que ma bouche parle toute seule, animée par des pensées mécaniques, des sentiments mécaniques, des régions mécaniques ?

« Je pourrais décider, calmement et sans vouloir aller trop vite, de dédier une ou deux semaines à me sortir de ce néant dans lequel je me trouve. Je ne suis pas seulement un mental, j'ai aussi un centre émotionnel et un centre physique. Je vais sortir ces trois centres du néant afin qu'il n'y en ait pas un qui prédomine sur les autres, mais qu'au contraire ils puissent fonctionner ensemble. Je ne peux que vous inviter à le faire. Et ne doutez pas, parce que dans ce domaine, le doute vous empêche d'agir. »

Après une telle masse d'informations, une tournée de thé et de café s'imposa. Comme à l'accoutumée, plusieurs d'entre nous avaient apporté des viennoiseries et des gâteaux. Le vent prenait par moments des allures de tempête et faisait trembler les vitres de l'atelier. Luis reprit la parole.

« Dans cette voie, il n'y a pas de système. C'est ce qui irrite beaucoup de monde, ici, et spécialement les psychologues et les psychothérapeutes. Ils se plaignent du manque de système, du manque de cohérence rationnelle.

« Je m'étais demandé comment en Europe, et surtout en France, pays de la raison par excellence, pouvait s'introduire une voie qui n'a pas une structure rationnellement compréhensible, pas de cadre tel que vous le définissez.

« Je savais que ce serait difficile. Certaines personnes ne conçoivent pas qu'il puisse y avoir autre chose que le système de pensée dans lequel ils ont été formés. Quand vous en êtes arrivé là, c'est que vous êtes un vieillard rigide et sclérosé et qui n'a plus de réceptivité.

« Comme disait Mc Arthur : "La jeunesse n'est pas une période de la vie, elle est un état d'esprit, un effet de la volonté, une qualité de l'imagination, une intensité émotive..." Cela n'a rien à voir avec votre mental mais avec la totalité du corps sensitif.

« Est-ce qu'une pomme est le résultat d'un système de pensée ? C'est incroyable de ne pas pouvoir concevoir qu'il existe autre chose que ce qui est érigé par un système cohérent de pensée. Mais dans un système cohérent de pensée, il y a trois choses qui manquent : le sexe, l'amour et Dieu. Et ce sont trois éléments vitaux. Lorsque je mentionne le sexe, je le situe en tant que source, hors de son contexte fonctionnel.

« Les éléments moléculaires qui composent l'eau, par exemple, ne peuvent pas être transmués sans la présence d'un feu. Si vous ne mettez pas le feu qui va lier l'oxygène et l'hydrogène, vous n'aurez pas d'atome d'eau. Le feu, c'est l'élément actif. En d'autres termes, le vivant est une carburation, une élévation de température. Dieu est une élévation de température dans tout l'univers. S'il n'y a pas de feu, aucun élément ne peut transmuter les métaux lourds en métaux

subtils. Aucun. Sans le feu, vous ne pouvez pas faire d'alchimie, et sans le feu la vie n'existe pas. Le feu est présent dans le désir, et dans ce désir je ne peux pas introduire le doute, il n'existe pas.

« Vous voyez, je vous ai dit que nous étions constitués de trois centres : physique, émotionnel et mental. En réalité, il faut en rajouter deux autres : le centre sexuel et le centre instinctif. Le centre instinctif et le centre sexuel se réfèrent indirectement à la chaîne des chakras¹, notamment au “chakra racine” et au “chakra sacré”. S’il est évident que ces deux centres se trouvent subjectivement localisés dans des régions spécifiques du corps humain, l’énergie du centre instinctif et celle du centre sexuel se trouvent disséminées en réalité dans toute l’extension cellulaire du corps physique. C’est-à-dire que la résonance de l’éveil du centre sexuel, localisée dans la région du bas-ventre chez la femme et chez l’homme, affecte positivement la masse cellulaire de tout le corps.

« Et ce qui est intéressant et révélateur, c’est que lorsque vous prenez la sensation d’une partie de votre corps, vous éveillez en même temps l’énergie latente sexuelle et instinctive, localisée à l’état de traces dans la mémoire passive de vos cellules. C’est ce qui vous permet de transmuter, en dehors de toute intervention de votre mental, des énergies de bas voltage en énergies de haut voltage.

« Ainsi, lorsque vous prenez la sensation de votre corps, ce que vous ressentez, ce que vous expérimentez, ce que vous comprenez sur vous, sur les autres ou sur le monde n’est finalement pas très important. Ce qui est important, c’est la transmutation, l’alchimisation d’une énergie que vous faites passer de l’état brut à un état subtil. Et cette énergie vous est nécessaire pour créer un contact avec vos centres supérieurs, contact qui permet l’éveil à votre véritable conscience qui est non mentale.

« Le fonctionnement humain est beaucoup plus complexe que ce que notre petite psychologie croit savoir. Notre pensée est devenue idiote par manque d’information, à cause de cette ignorance crasse due à l’énorme erreur des Églises qui ont affirmé : “Ici, c’est le sacré ; là-bas, c’est le profane.” Elles ont situé le sacré dans le mystère, dans le secret. Résultat : il est tellement dans le secret qu’on ne sait même plus qu’il existe. Quant au monde profane, ayant été séparé du mystère, il survit désormais comme il peut, dans une mécanique horrible, privé de ce secret alchimique qu’est l’amour.

« L’amour est une élévation de température. Lorsque j’aime, toutes mes cellules participent à cette élévation, je ne suis plus au ras des pâquerettes. Lorsque j’ai exploré la partie émotionnelle du centre émotionnel, du centre mental et du corps, j’ai découvert que la sensation était elle aussi une élévation qui va vers l’amour.

« La sensation n’est donc pas seulement une activation capillaire ou cellulaire à l’intérieur de mon corps, c’est la partie émotionnelle de mon corps. Et cette partie émotionnelle du corps, qui n’a pas de concepts, pas de jugements, mais qui possède une intelligence, peut m’apprendre ce qu’est une pensée qui ne peut pas être pensée. Entrer dans la pensée qui ne peut pas être pensée, c’est entrer dans le sensitif et pas dans le mental. Parce que le mental est proxénète, il est intéressé, il veut des résultats, il demande des systèmes. Le mental veut être sûr. Pourquoi ? Parce que le mental vit dans le doute.

« C’est pour cette raison qu’il est un ennemi de la création. Le mental vit dans le doute, et c’est cela le grand sacrilège qu’ont commis les Églises : elles ont fait croire à l’homme qu’il manque quelque chose en lui. Et à partir de ce manque, l’homme et la femme ont commencé à chercher Dieu. Si on leur avait dit : “Tu as en toi l’étincelle, fais-la vivre, ressuscite-la, sors-la de l’oubli, et tu verras que Dieu est en toi ; tu n’as pas à le chercher !”, cela aurait été très différent.

« Le doute n’existe pas dans mon corps parce qu’il ne pourrait pas vivre s’il avait des doutes. Si mes poumons commençaient à douter du fait qu’ils peuvent inspirer et expirer, la vie s’arrêterait. Mes émotions non plus ne peuvent pas vivre dans le doute. C’est la partie mécanique du cerveau qui touche la partie mécanique du centre émotionnel qui introduit le doute : “Est-ce que je sais aimer ? Est-ce que je peux faire ceci ou cela ?” Mais la partie en vous qui aime aime sans douter.

« Tous les doutes proviennent du cerveau parce que c’est dans le cerveau que le doute est né. C’est terrible, cet aspect. Si le doute est né dans le cerveau, c’est parce que le cerveau sait dans les tréfonds de lui-même qu’il n’est pas réel. La pensée n’est pas une réalité, elle est un bruit.

« Qu’est-ce que la pensée mécanique dans le centre mental ? Qu’est-ce que l’émotion mécanique dans le centre émotionnel ? C’est la haine, l’intolérance qui va jusqu’au génocide ; c’est la mort, la destruction. Tout cela n’est que pure mécanique. Si vous regardez la littérature, ces grandes figures littéraires qu’on vous présente en exemple ne font qu’énoncer constamment une pensée négative et des émotions négatives, elles n’incarnent pas une pensée créative. Tout est basé sur le drame qui s’annonce. Si vous prenez *Les Frères Karamazov* de Dostoïevski, vous ne verrez que la mécanique des centres en train de fonctionner.

« La partie mécanique du centre émotionnel ne peut pas supporter l’altérité de l’autre. Il faut que l’autre soit comme moi, que ce soit dans un couple ou ailleurs, ce qui provoque les divorces et les conflits. Et comme l’autre veut aussi que l’autre soit comme lui, il y a collision.

« Si je me place dans la partie émotionnelle et intellectuelle de mon centre émotionnel, lorsque ma femme ou mon mari, dit A, je dis A. Vous allez me répondre : “Ah mais non ! J’ai le droit d’avoir une pensée qui m’est personnelle, une pensée propre !”

« Si tu aimes, tu n’as pas le droit d’avoir une pensée personnelle ou alors, délie-toi, ne te lie pas ! Si tu es amoureux, tu

ne peux pas avoir une pensée personnelle, une pensée propre, tu as une pensée avec l'autre ! Et si l'autre va dans l'erreur, tu le suis pour, sans qu'il s'en rende compte, pouvoir l'en sortir. »

Il y eut un long silence que Luis cassa par un rire plein de tendresse. Nous devons avoir une véritable tête d'enterrement !

« C'est terrible, hein, tout ce qu'on peut voir quand on commence à étudier les parties mécaniques de ces trois centres ! On croit que c'est complexe mais c'est facile comme tout. Je vous assure, c'est très simple. Il suffit d'une semaine, à raison d'une heure par jour en prenant votre petit-déjeuner.

« Grâce à ces informations, j'ai commencé à voir les différentes attitudes des êtres humains. Pas besoin de lire la pensée de l'autre par clairvoyance ou je ne sais quoi. Cette pensée est visible. La pensée mécanique n'existe qu'en amenant des références du passé, parce qu'elle est dans le doute tout le temps. Vous verrez, c'est rigolo à observer. Ce type de pensée est un phénomène social qui signe un manque total d'amour. Mais pourquoi il n'y a pas d'amour ? Parce qu'il n'y a pas de discernement d'amour, il n'y a que pensée méthodique.

« Je vous certifie que c'est bon de voir comment se passent les choses autour de nous. Qu'est-ce qui prédomine ? Est-ce une pensée tricentrique ou une pensée spéculative, sévère, jugeante issue du seul plan mental ? Vous verrez, c'est une véritable aventure que d'observer cela.

exercice

Avant de se séparer, ajouta-t-il, on va faire un exercice dans lequel vous allez sacraliser votre corps. Je l'ai tout simplement appelé : **Sacralisation du corps**.

On éteignit les lumières et on tira les rideaux devant les fenêtres.

Décontractez-vous, nous dit-il d'une voix douce. Vous êtes assis sur votre chaise, le dos droit mais pas tendu, les mains sur vos cuisses.

Vous respirez calmement en pensant que vous allez entrer dans un monde qui vous appartient. Ce monde, c'est votre monde féminin et masculin.

Dans le silence de votre corps, vous imaginez que vous êtes entouré d'un halo argenté.

Vous décollez votre langue du palais, vos lèvres sont légèrement séparées. Puis vous inspirez par le nez et vous expirez par la bouche, trois fois.

Prenez maintenant la sensation de votre pied droit.

Après environ une trentaine de secondes, Luis nous demanda de prononcer intérieurement : « Que ce lieu de mon corps soit sacré ».

Après avoir dit cela, vous faites deux respirations profondes. Vous prenez maintenant la sensation de votre pied gauche. Une fois la sensation présente, vous répétez intérieurement :

« Que ce lieu de mon corps soit sacré ».

Vous effectuez à nouveau deux respirations.

Vous prenez la sensation de votre mollet droit et vous le sacrailisez en répétant toujours la même phrase. Puis vous respirez deux fois.

Luis passa ensuite au mollet gauche, à la cuisse droite, à la cuisse gauche, nous demandant à chaque fois de répéter cette phrase : « Que ce lieu de mon corps soit sacré » et de faire deux respirations.

Maintenant, dit-il, restez deux ou trois secondes en silence.

Prenez la sensation de votre bassin. Localisez votre sensation dans la zone du pubis, enveloppez votre sexe d'une profonde sensation et dites : « Que ce lieu de mon corps soit sacré ». Vous respirez deux fois.

Prenez la sensation de votre poitrine. Vous la sacrailisez et vous respirez deux fois.

Prenez la sensation de vos deux mains. Vous les sacrailisez et vous respirez deux fois.

Prenez la sensation de votre boîte crânienne, le visage compris. Vous sacrailisez votre tête et vous respirez deux fois. Restez maintenant une dizaine de secondes en silence.

Avant de quitter l'exercice, inclinez-vous intérieurement en face de vous-même en état de gratitude.

Quelques personnes, peu à peu, se levèrent. Quelqu'un ouvrit les rideaux. J'eus l'impression de rester très longtemps dans le charme de cet exercice.

¹ Sur les chakras, voir le chapitre XXV : « Les demeures de l'Aigle ».

*L'obstacle majeur qui empêche tout être humain
de progresser sur le chemin est simple :
lorsque l'on ne comprend pas ce que l'on sent,
ce que l'on voit, ce que l'on entend,
on l'interprète mentalement selon une pensée
qui est comparative et qui généralise.*

Luis Ansa

XII

Devenir creux et se nourrir d'impressions

Nous étions environ une dizaine de personnes, à Paris, qui tentaient de mettre en pratique les propositions de Luis Ansa.

Ce jour-là, Luis nous avait proposé de venir à l'atelier à partir de dix-neuf heures. Quand nous arrivâmes, il était dans la cuisine en train de surveiller une énorme marmite d'où s'échappait un fumet particulièrement goûteux. « Ragoût d'agneau aux pommes », nous annonça-t-il.

Luis nous préparait souvent à manger, ce qui provoquait à chaque fois une véritable euphorie dans notre petit groupe, car c'était un cuisinier hors pair.

Il embrassa chaleureusement chacun d'entre nous devant les fourneaux de la cuisinière, tout en soulevant régulièrement le couvercle du plat pour lancer une pleine poignée d'épices dans le bouillon. Au bout de quelques minutes, après l'avoir goûté une dernière fois, il nous annonça qu'on pouvait mettre la table.

Nous avons apporté du vin, des fruits, des gâteaux, de l'alcool de prune, des chocolats... Ce fut un festin.

Avec le café Luis prit la parole.

« Nous vivons dans un monde d'énergies, mais nous oublions que ces énergies n'ont pas de religion, ni de système philosophique, ni de croyances particulières, elles sont neutres. On appelle "négatif", ce qui est en dysharmonie par rapport à une situation donnée, mais l'énergie en soi n'est pas négative ou positive. Le négatif n'existe que par rapport à l'être humain ; le négatif par rapport au cosmos, cela n'existe pas.

« Lorsque l'énergie qui vient de l'univers entre dans l'atmosphère terrestre et humaine, elle se divise en deux forces que nous appelons, nous, le bien et le mal. Mais l'énergie du bien et l'énergie du mal viennent d'une même et unique force qui s'est divisée en deux formes. Du point de vue de l'équilibre psychique et émotionnel du corps humain, on peut donc dire qu'il y a des choses qui sont positives et d'autres qui sont négatives mais l'énergie est une.

« C'est en fait la mauvaise gestion des énergies dans notre vie quotidienne qui nous asservit. Et cette mauvaise gestion résulte d'une cause essentielle : l'être humain est trop pressé, trop tendu vers un but : réussir ! Et pour réussir, il est guidé par une seule force, toujours la même, une force convexe.

« Cette convexité obéit à une loi nécessaire à la nature et qui appartient au domaine de l'ampleur de la vie. Elle a permis à l'être humain de se développer, de conquérir la matière, les espaces, de découvrir le feu, l'architecture, de créer des cités, des avions, tout ce que nous avons. Cette force convexe est une force d'expansion.

« Mais du coup, l'être humain mange d'une façon convexe, prie d'une façon convexe, étudie d'une façon convexe. Autrement dit, il vit d'une façon convexe, c'est-à-dire d'une façon toujours pénétrante, masculine, et jamais "captante", jamais féminine.

« Les religions sont convexes, elles suivent ce principe d'expansion, elles posent des interdits, des dogmes, des récompenses, des châtements... Il faut convertir, il faut convaincre l'autre.

« Dans le monde convexe, je suis tout le temps en train de me justifier. Je me justifie vis-à-vis de moi-même, vis-à-vis de l'autre, vis-à-vis du "qu'en dira-t-on". Comme mes actes obéissent à un désir de succès, je ne veux pas être considéré comme un raté, car dans le monde convexe dans lequel je vis les ratés sont éliminés. Je suis constamment à l'affût de nouveautés, de sensationnalisme, c'est ce qui attire l'avidité dans laquelle la convexité se répand. Lorsque je suis irrité, susceptible, jaloux, je deviens convexe.

« Le mental fonctionne bien sûr de façon convexe. Il faut toujours qu'il comprenne, qu'il pénètre tout ce qu'il touche avec la lumière de la raison, de la logique, de la loi de cause à effet. Une pensée convexe, c'est toujours : "j'espère, j'attends, je veux". Le monde de la convexité, dans lequel vous avez des certitudes, des nécessités de succès, de reconnaissance, d'amour-propre, vous amène ainsi très vite à la souffrance. Et votre vie devient le mur des lamentations.

« Nous ne sommes pas des capteurs, nous sommes uniquement des émetteurs, des émetteurs de nos opinions, de nos caprices, de notre propre paranoïa obsessionnelle. Et tout cela donne des excuses à un personnage, à un moi qui s'approprie ma vie et la dirige.

« L'être humain a été idiotisé, obnubilé, hypnotisé par la convexité nécessaire à l'ampleur de l'existence humaine. Ou plutôt, il s'est auto-hypnotisé avec cette convexité. Mais le problème, c'est que cet être humain, animé par cette convexité,

passé. Il ne reste pas, il meurt. Son action, son expression, cette poussée convexe qu'il a voulu manifester s'est réalisée durant son existence, mais il arrive à la mort en n'ayant jamais utilisé ses capacités concaves.

« Vous n'avez qu'un seul leitmotiv : réussir ! Vous voulez réussir sur le plan social, professionnel, personnel, amoureux, économique... Mais réussir pour quoi faire, étant donné que vous allez mourir ! Simplement parce que vous voulez recevoir la récompense de vos efforts dans ce plan temporel local. C'est une vue à court terme, car vous allez partir l'âme vide¹.

« C'est important bien sûr de ne pas être trop pauvre d'un point de vue matériel, d'avoir de quoi vivre, mais je ne vais pas faire de la réussite matérielle ou personnelle le but de mon existence ! Parce que sinon, je n'ai de la vie qu'une vision fragmentaire, je ne regarde qu'un segment d'une ligne qui commence nulle part et finit nulle part. L'aventure de l'être humain est un voyage infini. La vie est avant, pendant et après cette existence.

« Dans ce voyage, ici, l'être humain a la possibilité, tout en réussissant à manger des haricots verts, à avoir un toit pour se protéger de la pluie et des vêtements pour ne pas avoir froid, de se rappeler qu'un jour il va mourir, et que là où il part il n'existe ni pluie, ni parapluie, ni froid, ni chaud, c'est autre chose. C'est le monde de la concavité. C'est ce que les chamans ont compris.

« L'âme peut quitter cette existence avec une somme énorme d'expériences, avec des organes supérieurs qui ont été créés et développés afin de pouvoir, lorsque la mort arrive, passer le cap et poursuivre le voyage. Car ce n'est pas avec des pensées qu'elle va continuer son voyage !

« Mais si, à l'heure de la mort, l'âme n'a pas pu accumuler une puissance suffisante en elle-même, une mémoire expérimentale suffisamment cristallisée, si elle ne peut pas dépasser une certaine hauteur où la force d'attraction règne, eh bien elle retourne à la poussière ; ou alors, elle flotte pendant un temps indéterminé à la recherche d'un corps où se loger pour recommencer une nouvelle existence.

« Vivre uniquement dans la convexité, c'est mettre toutes ses billes dans un même sac. Chercher à réussir sa vie, à accumuler toute sorte de choses, c'est bien, mais n'oubliez pas qu'un jour, vous laisserez tout cela. Tôt ou tard, vous laisserez tout cela et lorsque vous arriverez de l'autre côté, vous vous rendrez compte alors que vous êtes rachitique, vide et sans aucune valeur. Vous n'aurez dès lors plus qu'à attendre de vous réincarner une nouvelle fois dans un autre esprit aussi imbécile que celui que vous venez de quitter et qui répétera les mêmes problématiques. C'est la roue infernale des réincarnations, comme disent les Tibétains.

« Jusqu'au jour où vous allez vous demander : “Qui je suis ? Est-ce que je suis moi ou est-ce que je suis la mémoire de quelque chose qui a déjà vécu ?” Et alors, comme par hasard, vous rencontrez un maître, un enseignement, ou vous trouvez un livre qui va vous orienter ; mais, là encore, vous les abordez d'une manière convexe !

Si vous êtes aussi obnubilés par une certaine forme de réussite, c'est parce que vous êtes conditionné par votre milieu social. Pour un Indien d'Amazonie, réussir, c'est attraper un poisson dans la rivière et le manger ; ou avoir un bananier qui donne des bananes. Parce qu'il ne vit pas dans une société de consommation qui crée constamment des nécessités extérieures. Et comme il n'a pas cette pression en face de lui, il peut devenir concave et capter le mystère de la vie.

« Dans le monde concave, il n'y a ni âme, ni esprit, ni Dieu, ni amour, ni bonheur, ni malheur, ni vie, ni mort. Il n'y a rien de tout cela. Dans le monde convexe, il y a la fidélité, le mariage, les promesses, les aventures, les drames.

« Dans le monde concave, vous plongez dans la partie féminine de Dieu. La concavité, c'est le principe féminin, la rondeur, la captation. Là, il n'y a pas d'Inquisition, pas de châtiments.

« Et quand je vois des femmes qui procèdent, dans le travail, comme des hommes, je me dis que c'est vraiment idiot. Plongez dans votre féminin et ne cherchez pas à comprendre. Qu'est-ce que vous voulez comprendre ? Lorsque vous comprenez la chose, vous la tuez. Alors, restez collés au corps et allez, hommes et femmes, dans le féminin. Allez à fond dans le féminin et devenez des capteurs.

« Quand j'ai parlé de la concavité avec don Diego, un chaman, il m'a répondu : “Nos pères se sont inspirés du corps de la femme. Parce qu'elle est creuse. Tout en elle obéit à un processus de résonance, à des échos. Parce qu'elle capte, parce qu'elle accueille dans sa concavité biologique.”

« Les chamans se sont rendu compte que l'être humain contenait deux parties. L'une, convexe, masculine, mentale, qui le pousse à tout comprendre. L'autre, concave, cachée, très sensible, qui est capable de capter les choses sans chercher à les comprendre.

« La concavité, c'est le plus grand secret du chamanisme et c'est une affaire très intime qui ne peut être ni donnée ni partagée avec quelqu'un d'autre. C'est un espace vierge dans lequel le mental ne pénètre pas. Parce que le mental dévore, il veut tout savoir, tout comprendre, c'est sa nature. Il dévore tout ce qu'il touche parce qu'il est avide. Donc, dans cet espace concave, il n'entre pas. Par la vigilance, on le tient tranquille, on lui dit : “Ne te mêle pas, ne te mêle pas ! Laisse, ce ne sont pas tes oignons...”

« Cet espace vierge, c'est l'espace de l'âme. La créature, la personnalité n'a rien à y faire parce qu'elle est vaniteuse et bavarde. Votre personnalité voudra proclamer qu'elle a capté ceci ou cela, qu'elle a vécu tel état, et au fur et à mesure qu'elle parle, elle vide l'âme de la mémoire. Et l'âme est l'unique véhicule que vous aurez plus tard. Aussi, laissez-la se nourrir des impressions que votre créature lui envoie, et ne vous mêlez pas de ses affaires.

Dans l'Évangile de Luc, vous pouvez voir comment le monde de la concavité est illustré, mais d'une façon déguisée.

*Jésus marchait parmi la foule lorsque quelqu'un toucha la frange de son vêtement.
Il dit à Pierre : "Quelqu'un m'a touché !"
Pierre répondit : "La foule t'entoure et te presse et tu demandes : qui m'a touché ?"
Mais Jésus répondit : "Quelqu'un m'a touché et une force est sortie de moi."
Et une femme dit : "Oui seigneur, c'est moi qui t'ai touché et tu m'as guérie."
Jésus lui répondit : "Non, femme, ce n'est pas moi qui t'ai sauvé, c'est ta Foi qui t'a sauvée."*

Il aurait pu dire : "De moi est sortie une force, une énergie, et tu l'as captée !" Il est là le secret. »

Luis s'arrêta de parler. Une femme en profita pour mettre une boîte de chocolats sur la table, une autre apporta des fruits confits. Presque en même temps, du thé et une nouvelle tournée de café arrivèrent. Pendant que les tasses se remplissaient, Luis reprit la parole.

« Dans l'un de ses sermons, Maître Eckhart parle d'une femme qui garde les chemins de sa maison propres pour que Dieu puisse y entrer.

« Les chemins qui mènent à la demeure de l'âme sont les cinq sens. Et cette femme, c'est la concavité qui permet de faire attention à ce que l'on écoute, à ce que l'on regarde, à ce que l'on mange, à ce que l'on touche et à comment on le touche.

« Les sens ont été laminés, jetés dans les oubliettes. On les a abandonnés depuis l'enfance. On n'est plus en rapport avec eux. C'est pourtant à travers les cinq sens qu'entrent les impressions qui sont non seulement la nourriture de votre âme mais qui ont aussi un rôle fondamental dans la formation de la pensée, des émotions et de la sensation biologique. L'énergie sexuelle, qui est l'énergie la plus haute que produit le corps humain, ne pourrait pas exister s'il n'y avait pas le flot des impressions qui entrent par les cinq sens. La pensée, la vie organique ne pourraient pas exister non plus sans les impressions. Vos cinq sens sont donc des bijoux, sortez-les de l'oubli.

« Il existe des exercices extrêmement anciens, que l'on retrouve chez les prêtres égyptiens, chez les Esséniens, dans les écoles de l'hermétisme chrétien, et qui servent à nettoyer et positiver les sens. Parce que les chemins qui mènent à la maison doivent être propres.

« Je vous en donne un. Cet exercice sert à nettoyer les canaux de vos cinq sens et à les activer. C'est un exercice thérapeutique, ne cherchez donc pas à avoir un état particulier.

exercice

C'est un exercice qui s'appelle : **La positivation des sens**. La pratique de cet exercice provoque un changement des humeurs. Vos pensées vont s'adoucir. Sans vous en rendre compte, vous allez manger d'une autre façon, regarder la vie d'une autre façon, parler aux autres d'une autre façon. Vous allez devenir plus aimable.

Vous fermez les yeux et vous vous décontractez profondément, vous décollez la langue du palais. Cette phase de décontraction est importante.

Puis vous évoquez une impression visuelle agréable qui vous a marqué, que ce soit un paysage ou un visage. Vous l'évoquez sans aucun commentaire mental. Cette évocation doit être aussi claire et simple que possible. Puis vous inspirez l'air, vous le reprenez une seconde en étant conscient que vous captez les molécules de lumière contenues dans cet air, et que l'on appelle "prâna", puis vous expirez. Vous faites ainsi trois ou quatre respirations.

Lorsque vous captez le "prâna", introduisez un sentiment d'amour. Vous ne pouvez pas capter ces molécules supérieures par la volonté ou par la force. Vous les captez, vous les attirez, parce que vous les aimez, parce que vous les désirez. Vous évoquez ensuite un son agréable. Ce peut être une mélodie, un son de cloche, vous le conscientisez, puis vous pratiquez trois ou quatre respirations comme précédemment.

Vous évoquez ensuite un goût agréable. Il peut être sucré ou salé, liquide ou solide. Vous le ressentez profondément en vous et, de nouveau, vous pratiquez trois ou quatre respirations.

Vous passez ensuite à une odeur qui vous plaît, une odeur de la nature, un parfum, l'odeur d'une plante. Vous la conscientisez et vous pratiquez trois ou quatre respirations. Pour finir, vous évoquez un toucher agréable. Ce peut être une caresse sur votre peau, le toucher d'un tissu. Vous évoquez très fortement le souvenir de cette sensation puis vous pratiquez les respirations.

Ce qui est essentiel, c'est que vous soyez présent à ce que vous faites pendant tout l'exercice. Faites-le donc très calmement. Et avant de sortir de l'exercice, comme toujours, vous remerciez Dieu, la vie et vous-même pour ce que vous venez de faire.

Faites cet exercice tous les jours pendant un mois, vous verrez...

« Cette positivation des sens est importante parce que vos sens ont été détournés par votre ego au cours de votre histoire personnelle, ce qui provoque des réactions spécifiques face à certaines situations. Si, par exemple, vous avez vu une vache le jour où votre père est mort, chaque fois que vous voyez une vache vous pensez à votre père. Cette positivation des sens est également importante parce que vous n'êtes pas vigilants et vous vous polluez en laissant pénétrer n'importe quoi en vous.

« Les impressions ne sont pas seulement des couleurs, des sons, des odeurs, de la lumière... L'audition, l'écoute, c'est un sens, et lorsque vous écoutez les poubelles des autres, par exemple, le négatif pénètre. Vous le laissez entrer parce que vous êtes passif. Vous croyez que ce n'est pas grave, et ensuite vous vous sentez mal. Mais le poison est entré à l'intérieur. Et qu'allez-vous faire ensuite pour le vomir ? Vous allez le rapporter à l'autre. C'est tous les cancanages que vous avez entre vous : "Tu sais, on m'a dit ceci de cette personne, il parle comme ça de toi. Je ne comprends pas... Ce n'est vraiment pas bien..." Vous ne faites que reporter le poison sur l'autre.

« Ce qui n'est pas bien, en fait, c'est d'avoir écouté ! Lorsque l'autre ouvre sa bouche pour déverser sa négativité, vous lui dites : "Stop ! Va mettre ta merdité ailleurs. Et tes conseils, ailleurs aussi !" Il se peut que l'autre vous parle avec les meilleures intentions du monde, mais ce sont ses intentions, pas les vôtres.

« Il y a une histoire de Mulla Nasrudin² qui illustre approximativement cette situation.

Un matin, Mulla se rend à la maison d'un ami et frappe à sa porte.

— Bonjour Mulla, lui dit son ami. Comment tu vas ?

Ça alors, c'est un éléphant que tu as derrière toi ?

— Oui, répondit Mulla, je me suis acheté un éléphant.

Du coup, je voudrais savoir si tu pourrais me prêter un peu d'argent pour que je puisse le nourrir.

— Mais tu es complètement fou ! s'exclama son ami. Où vas-tu le mettre, cet éléphant ? Il va falloir que tu le sortes tous les jours, que tu le promènes, il va déféquer partout...

— Écoute, répondit Mulla, je suis venu te demander un peu d'argent, je ne suis pas venu te demander des conseils !

« C'est cette hygiène que j'ai apprise chez les soufis. C'est une hygiène intérieure qui permet de cultiver la concavité. Vous croyez que la concavité est un miroir dans lequel vous vous regardez ? Non, vous êtes regardé par le miroir. Vous vous mettez en face d'un miroir mais ce n'est pas vous qui regardez l'image, c'est l'image qui vous regarde. Et là, elle vous dit : "Que m'amènes-tu ? Ton visage est sale parce que ton esprit est sale, parce que tu as permis qu'entrent en toi des choses qui ne sont pas de toi !" »

« L'autre agit inconsciemment dans la turbulence de sa mayonnaise personnelle. Il parle sans réfléchir, ce n'est pas parce qu'il a de mauvaises intentions, mais cela se passe parce que la tuyauterie est sale ; des miasmes, des impressions intérieures se sont greffés dans les conduits.

« C'est pour cela que vous devez nettoyer les sens. »

Luis se servit un nouveau café. Une personne lui demanda ce qu'il entendait par « impressions intérieures ».

« Vous avez deux types d'impressions, répondit-il en posant sa tasse, les impressions extérieures et les impressions intérieures. Ce sont deux plans complètement différents.

« Si par exemple, à un certain moment, vous vous sentez dans un état de plénitude, de légèreté, c'est une impression intérieure ; elle vient de l'être profond qui se sent dégagé, dilaté. Les impressions extérieures peuvent aussi déclencher par aimantation des impressions intérieures qui viennent d'autres mondes à l'intérieur de nous-même.

« Mais vous pouvez également expérimenter un état de doute, d'angoisse, un état de questionnement, c'est un autre type d'impression intérieure. Si vous l'attrapez en tant qu'impression, elle n'est pas négative. Par contre, si vous cherchez à trouver une cause à la raison pour laquelle vous êtes angoissé, vous détruisez l'impression.

« Les impressions sont neutres, il n'y a pas d'impressions positives ou négatives. C'est nous qui donnons des catégories. Par exemple, si nous voyons un chien mort, ce chien mort est une impression, mais elle n'est ni positive, ni négative. C'est notre forme de pensée qui la rend négative ou positive.

« La captation des impressions extérieures provoque l'apparition d'éléments qui diffèrent des impressions intérieures, en nourrissant la mémoire. Et la nature est une vaste banque d'impressions. Ce sont comme des impacts qui viennent de l'extérieur, du monde phénoménal, et qui entrent par les cinq sens éveillés.

« Si vous êtes dans la sensation, les sens sont éveillés et ils captent des odeurs, des goûts, des sons. On ne capte pas de façon continue, mais à travers des sortes de flashes. Lorsque vous voulez capter de façon volontaire, vous commencez par éveiller la sensation, vous captez pendant deux, trois, quatre secondes (cela peut être un paysage, un son, un goût, ce que vous voulez), et ensuite, vous oubliez ce que vous venez de faire.

« Ce qui entre en vous va alors constituer votre corps mémoriel, le corps de l'âme. Si, à un moment donné, vous éprouvez une sorte de dégoût à capter, c'est le signe que vous introduisez un regard trop incisif, un regard d'observation qui provoque un refus.

« Le plus difficile, dans *la Voie du sentir*, c'est de savoir capter une impression sans faire de commentaire, sans élaborer la moindre pensée, sans s'imaginer quoi que ce soit. C'est capter, point. Sentir un goût et se taire. Entendre un son et se taire. Mais comme nous sommes conditionnés au bavardage, au commentaire, à l'élucubration et même à la divagation, nous faussons l'opération. Captez l'impression d'une fleur, d'un nuage qui passe, et ne faites rien de plus. Dès que vous faites des commentaires, vous détruisez ce qui est entré par vos sens. Vous captez ce qui advient dans votre vie ordinaire. N'allez pas à la recherche d'une impression particulière. Si c'est un goût de tomate, de tarte aux pommes ou de salé, vous captez ce goût, c'est tout.

« Les impressions sont la plus haute nourriture de l'être humain parce qu'elles passent simultanément par les cinq sens. Lorsque vous goûtez quelque chose, la vue a participé, l'ouïe, le toucher et l'odorat ont participé. C'est une simultanéité de chocs à l'intérieur de vous qui provoque une forme de catalyse qui crée des mémoires.

« Et si notre mental ne doit pas intervenir, c'est parce qu'il est constamment en train d'analyser, de comparer, de juger : cet arbre n'est pas aussi beau que celui que j'ai vu avant-hier. Le mental usurpe, court-circuite et empêche les impressions d'entrer là où elles doivent entrer. Il les transforme en verbe, en concept, en mots. Il empêche que le processus alchimique se réalise parce qu'il est soumis à des pulsions comparatives. Ce sont des mécanismes présents à l'intérieur du cerveau qui créent la pensée comparative, la pensée accumulative et la pensée possessive. Ces trois pensées sont les trois pivots, les trois axes, dans lesquels nous sommes prisonniers.

« Par la prise de la sensation du corps, vous empêchez le mental d'opérer comme il l'entend. Il va tenter d'opérer mais il va manquer d'énergie parce que l'énergie va vers le sensitif et le sensitif, dans le corps humain, est une très haute émotion, c'est le corps émotionnel du corps physique qui se met en action.

« Le corps émotionnel et le corps physique contiennent cette intelligence qui sait capter les impressions ; elle sait les stocker là où elles doivent aller pour créer une réserve d'impressions. Et cette réserve d'impressions crée des mémoires qui augmentent jusqu'au moment où arrive une phase critique dans laquelle la mémoire se manifeste par un éclaircissement. D'un seul coup, vous comprenez quelque chose, ou alors une intuition traverse votre esprit. C'est, à ce moment-là, une accumulation de mémoires qui est arrivée à une masse critique. »

Luis se mit à rire en observant l'expression que nous avions sur nos visages.

« Pour le moment, dit-il, essayez de comprendre que vous ne pouvez pas comprendre et laissez tranquille votre mental. Si vous pouvez saisir cela, vous allez faire une grande paix en vous. Votre compréhension représente la somme des références que vous avez sur une chose mais la somme des références que vous avez sur une chose n'est pas la somme totale des références, parce qu'il en existe d'autres.

« Lorsque vous acceptez que la compréhension dans le travail intérieur est un obstacle, vous libérez cette partie en vous qui, à force de vouloir comprendre, crée une sorte de crampe dans le cerveau et rejette tout ce qui dépasse ses limites. Vous ne dites pas : "Je ne comprends pas parce que je n'arrive pas à comprendre." Vous dites : "Je ne comprends pas, donc, ce n'est pas valable, c'est mauvais !"

« Sous prétexte de ne pas comprendre, vous vous donnez des justifications pour rabaisser ce qui vous est présenté. En réalité, ce désir de comprendre vous limite. Lorsque Pascal dit : "Le cœur a ses raisons que la raison ignore", il signale cet atavisme de vouloir comprendre.

« Comprendre, c'est essentiellement mental, c'est très métallique, c'est cela la prison de la logique, du rationnel. Il faut laisser des plages dans lesquelles le vivant puisse entrer malgré toutes les définitions que vous lui donnez sur comment il doit être et comment il est censé agir. Vous ne pouvez pas comprendre la vie, vous êtes dans la vie. La compréhension est un obstacle. Lorsque je me suis rendu compte que je me limitais en voulant à tout prix comprendre, j'ai quitté cette attitude.

« Entrez dans la voie du non-effort. La créature veut comprendre parce qu'elle n'est pas réelle, elle est "formée". Elle n'est pas éternelle, elle est temporelle. Donc, elle veut s'approprier une réalité par la compréhension. Faites l'expérience de vivre en vagabondage et expérimentez ce que signifie ne pas vouloir comprendre. Vous verrez alors qu'il y a deux vies parallèles en vous, celle de la créature et celle de l'être.

« L'être se fiche de comprendre parce qu'il "est". La créature veut comprendre parce qu'elle n'est pas. Le mental veut posséder, s'approprier, parce qu'il est vide. Il est avide parce qu'il est vide. C'est pour cela que la créature, la personnalité, s'est approprié les différents canaux de communication et de captation. C'est pour cela qu'elle a envahi le mental, le physique et l'émotionnel à la façon d'un dictateur qui prend le pouvoir, c'est-à-dire en s'arrogeant des droits qu'elle n'a pas. »

On ouvrit la bouteille d'alcool de prune que quelqu'un avait apportée. Après quelques toasts et plusieurs éclats de rire, Luis se remit à parler.

« Regardez ce petit chocolat, au fond de la boîte, ces pâtes de fruits sur l'assiette, toutes ces couleurs, laissez-les entrer en vous. Je n'arrête pas de capter, je vous assure !

« Je vais souvent dans les marchés, je sens les odeurs des tomates, des salades, des carottes... Je me charge à bloc parce que dans ces légumes, dans ces fruits, il y a une force vitale énorme. L'énergie présente dans les marchés est totalement inutilisée. Si vous ne la captez pas, elle ne sert à rien. Dans les matches de football, il y a aussi une énergie colossale qui est disponible et que personne n'utilise.

« Ne captez pas seulement ce que vous appelez de l'énergie positive. Si vous êtes dans un lieu positif, tant mieux ; mais si vous passez dans une rue où il y a une manifestation qui dit "À bas tel ministre !", vous captez cette force et vous partez en l'alchimisant. Vous pouvez capter une énergie grossière mais vous devez la transmuter tout de suite à l'intérieur de vous-même. Vous ne la laissez pas en tant qu'énergie négative, vous la transformez. Comment ? Lorsque vous avez capté cette énergie, vous dites à l'intérieur de vous : "Gloire à Dieu !" La charge se renverse, tout le négatif est expulsé. Cela

vous semble tellement simple que vous n'arrivez pas à le croire. Il suffit de faire cela ? Oui, il suffit de faire cela. »

Luis mangea un chocolat, avec un air amusé.

« De temps en temps, allez sur un marché pour capter les impressions de ces oranges, de ces figues, de ces bananes, de ces tomates, qui se donnent à vous à profusion. Vous savez, le monde sacré se trouve caché dans la vie ordinaire, dans les choses qui n'ont pas d'importance, qui sont banales et auxquelles on ne fait pas attention. C'est pour cela qu'il est si difficile à déceler.

« C'est un grand secret que je vous offre. On croit qu'on va trouver le divin dans les cathédrales, à Notre-Dame, dans les écrits des saints, alors qu'il est peut-être caché dans un petit coin de votre balcon, dans un caillou, dans les choses humbles, simples, qui, par la sensibilité des impressions, entrent dans notre corps.

« Mais on veut sans cesse du miraculeux, de l'extraordinaire. Aussi longtemps que vous restez convexe, ébloui, distrait, hypnotisé par le miraculeux, le mystère ne peut pas entrer. On se gave d'extraordinaire parce qu'on ne veut pas accepter l'ordinaire. Et pourquoi cela ? Parce qu'on ne veut pas accepter son incarnation, sa matérialité. Parce qu'on ne veut pas accepter le fait que, sans notre corps, le vent en pleine campagne n'existe pas. On ne veut pas accepter le fait que c'est grâce à la corporalité du corps que le vent existe et qu'on peut le sentir, que c'est grâce à la corporalité des arbres qu'on peut le voir.

« Tant que je ne suis pas dans ce mouvement de retournement, je suis toujours dans l'extériorité et je vais chercher du merveilleux, de l'extraordinaire. Et qu'est-ce que c'est, ce retournement ? Comment les mystiques, les chamans, s'y sont-ils pris ? En renonçant à eux-mêmes du point de vue psychique. Là, vous passez à un autre type d'attitude par rapport à l'autre et par rapport à vous-même. Vous cessez alors de vous raconter des histoires et d'interpréter les choses, vous plongez dans votre corps pour être au milieu de l'écoute.

« Goûtez la pluie, savourez-la, savourez la lumière du matin, celle du soir. Soyez amoureux, c'est cela capter les impressions. Goûtez la saveur des choses.

« Qu'est-ce que c'est la saveur ? “De l'amour, tu ne connais que la saveur. Le reste, c'est du folklore”, m'a dit un jour un chaman. C'est le goût de l'amour, le goût d'un corps de femme, le goût d'un corps d'homme. Peut-être que Dieu, ce mystère énorme, n'est qu'un goût, et nous, nous le cherchons dans un concept, c'est là notre profonde stupidité.

¹ La question de l'âme est également abordée aux chapitres XVIII et XIX sur la mémoire.

² Mulla Nasrudin est un personnage traditionnel de l'enseignement soufi. Idries Shah, à travers d'excellentes traductions qui respectent l'esprit de ces histoires, en a présenté plusieurs compilations aux éditions du Courrier du Livre.

Idries Shah présentait le Mulla en ces termes : « Il apparaît tantôt comme très stupide, tantôt comme invraisemblablement intelligent. Les soufis ont recours à ce personnage pour illustrer, dans leurs enseignements, les tours et les détours caractéristiques de l'esprit humain. »

XIII

Être ou ne pas être identifié, telle est la question

« Nous ne faisons aucune distinction entre l'être et la personnalité, dit brusquement Luis. Tout le problème est là. Nous confondons les deux. Nous croyons que notre être, c'est notre personnalité et que notre personnalité, c'est notre être. Mais il ne s'agit pas de la même chose. Posez-vous la question : Qu'est-ce que l'être pour moi ? Et qu'est-ce que la personnalité ? »

Luis resta quelques instants silencieux. Nous étions une trentaine de personnes réunies autour de lui, à l'atelier. Comme tous les dimanches après-midi, Luis, assis dans son vieux fauteuil de velours élimé, s'était mis à développer un thème lié à *la Voie du sentir*.

« Nous ignorons, reprit-il, que nous sommes constitués de deux natures, de deux mondes, pratiquement opposés. D'un côté, il y a la personnalité qui est essentiellement liée à notre incarnation, qui appartient à notre "créature", et qui résulte des chocs et des souffrances que nous avons reçus pendant l'enfance. C'est une construction du mental affecté, c'est-à-dire d'un mental qui se trouve sous l'emprise de nos affects. La personnalité n'a donc rien à voir avec notre être ; elle est formée par toute l'histoire personnelle de notre enfance, de notre adolescence, de notre vécu et elle est profondément enracinée dans l'existence. C'est avec elle que nous avons pris l'habitude de vivre.

« Et d'autre part, il y a l'être qui, lui, est inné et qui est dans la vie. Il ne participe pas à l'existence, il n'est pas incarné dans l'existence. L'être est un contemplatif de la phénoménologie de la substance. Il ne peut que sacraliser tout ce qu'il touche parce que sa nature est "sacralisante". Il est au-delà de la forme et du concept parce qu'il est au-delà du temps et de l'histoire.

« Vous avez deux lignes dans l'humanité, l'une est dans l'existence, dans l'histoire : c'est le monde de la personnalité. Et l'autre est dans la vie, c'est le monde de l'être. Mais ce monde, vous l'ignorez. Vous ne savez même pas que votre être existe. Alors quand on dit, pour faire le malin : "être ou ne pas être", en général, on ne sait pas de quoi on parle.

« L'être est une présence. Il "est" ou il "n'est pas" mais ce n'est pas parce qu'il n'est pas qu'il n'existe pas ! Pour qu'il s'incarne dans mon existence, il faut que je lui laisse une place. Si je ne lui laisse pas de place, il reste dans les oubliettes. Et dans cette immense solitude dans laquelle je le laisse, il ne peut que pleurer. On ne s'en rend pas compte mais c'est terrible ! On le laisse pleurer parce qu'on ignore que l'être est là, en nous, abandonné quelque part. On l'a oublié.

« Et comme la personnalité agit à la façon d'un envahisseur, comme elle fonctionne d'une façon éminemment convexe, elle s'approprie tous les canaux de communication, le corps, le sexe, la pensée, la raison, tout ! Et l'être est annulé. Il ne peut rien faire.

« La personnalité prend constamment le pouvoir parce qu'elle cherche à exister, mais c'est une bataille complètement déséquilibrée, ce n'est pas un combat à armes égales, parce que l'être ne tient rien, c'est la personnalité qui tient tout. Et comme l'être est pur amour, il s'efface et dit : "Fais ce que tu dois faire".

« Le terme de personnalité, ou de fausse personnalité comme on l'appelle parfois, vient d'un dérivatif étymologique qui signifie le masque, la caricature... Pourquoi ? Parce que ce n'est pas mon vrai visage, ma personnalité n'est qu'une construction temporelle issue de la souffrance, et c'est pour cela qu'elle n'est pas réelle.

« Dans l'absolu, elle n'est pas mauvaise, elle agit selon ses lois, mais le problème c'est qu'elle se croit le "propriétaire" de votre passage dans cette existence au lieu d'en être le "serviteur" comme elle devrait l'être si elle restait à sa place. Le problème, c'est qu'elle veut occuper toutes les places et jouir de tout. Elle ne partage pas, elle veut que tout soit à son service. C'est le vizir qui veut devenir calife à la place du calife et qui utilise toutes les ruses pour y parvenir.

« La personnalité commence à apparaître à partir de l'enfance parce que l'enfant ne peut pas gérer sa vie, ne peut pas dire : "stop !" Il a été nié, dominé, puis mal dirigé pédagogiquement dans son éducation. L'adulte va, par exemple, obliger l'enfant à manger de la dinde alors qu'il déteste la dinde. En le contraignant à en manger, il le mate, il le soumet à son autorité. L'enfant va donc être amené à créer une membrane de protection. Cette membrane est faite d'hypocrisie, de ruses, d'acceptation apparente des choses, mais par-dessous, la rancune de ce qu'il a subi va s'accumuler. L'enfant commence à être indifférent, c'est-à-dire qu'il se protège par une fausse apparence de sérénité, par une fausse apparence d'amour. Il apprend à mentir et à dire "oui" quand à l'intérieur il dit "non". Il commence à devenir hypocrite, à se dissimuler. C'est l'embryon de la fausse personnalité.

« Peu à peu, la rancune de ce que nos parents nous ont infligé, de ce que la société nous a infligé, de ce que nos relations

amicales ou amoureuses nous ont infligé s'amoncelle, grossit, devient ingérable. Et lorsqu'il y a rancune, le désir de vengeance n'est pas loin. Tout cela se produit dans une zone très sombre que la psychologie appelle "subconscient" ou "inconscient". Mais ces termes ne sont pas justes, ils ne correspondent à rien de réel. En fait, toutes ces situations qui n'ont pas été gérées, ni résolues, ni évacuées, créent des mémoires qui vont se cristalliser dans le corps au niveau de la cellule humaine.

« Peu à peu, le poison de ces mémoires négatives irrigue cette membrane de protection que l'enfant a mise en place et la fausse personnalité se forme. Voilà pourquoi la personnalité est esclave de son histoire personnelle. Elle piétine, déforme, détruit l'amitié, l'harmonie, l'amour, la vie, parce qu'elle défend son histoire, sa propre histoire, et pas autre chose. C'est pourquoi elle ne respecte pas la différence de l'autre et s'oppose constamment à lui.

« Car ce qui est important pour elle, c'est d'être reconnue, admirée, adulée. Elle veut toujours briller, se mettre en avant, attirer l'attention, mais par-dessus tout elle veut être aimée. Elle ne veut pas aimer, elle veut être aimée parce qu'elle ne regarde qu'elle-même. Et elle déclare la guerre à tout ce qui ne correspond pas à son image, à ses convictions, à ses idées. Comme elle veut toujours avoir raison sur l'autre, comme elle est jalouse et possessive, elle crée des polémiques, des conflits, des discussions.

« La personnalité, que ce soit celle d'un homme ou d'une femme, ne peut pas exister sans le pouvoir. Elle cherche à diviser, à manipuler, à dominer. Elle utilise le bâton et la carotte, elle pratique le chantage psychologique pour susciter la peur chez l'autre, pour le tenir à sa botte. "Si tu ne fais pas ce que je dis, je te mène une vie d'enfer. Si tu me contredis, tu vas le payer." C'est ce monde de la personnalité qui est pour moi un "monde immonde".

« Votre personnalité est égoïste, mais en même temps elle cherche constamment à vous culpabiliser. Elle est constituée de fausses obligations, de faux devoirs. Elle vous plonge dans des états de pénitence dans lesquels vous vous reprochez toutes sortes de comportements : j'aurais dû faire ceci, je n'ai pas fait cela. Vous pouvez même en arriver à devenir une véritable serpillière devant votre mari, vos amis ou votre patron, et malgré tout, vous allez vous demander : "Est-ce que j'en ai fait assez, est-ce que je me suis bien comporté ?"

« Ce monde de la personnalité, c'est le monde du mensonge. On est esclave de l'approbation du père ou de la mère, esclave de la reconnaissance qui nous a manqué.

« Ce n'est pas très reluisant tout ça, n'est-ce pas ! »

Luis but une longue gorgée de café, puis reposa sa tasse sur une petite table basse placée à ses côtés. Il contempla un instant le magnifique bouquet de roses qui se trouvait sur sa gauche avant de reprendre la parole.

« La personnalité de chacun d'entre nous possède une partie psychique, émotionnelle et physique. Elle a donc un mental, un corps émotionnel et un corps physique et dans les trois mondes dans lesquels elle existe, elle ignore une chose que l'être connaît : "Rien dans la vie ne peut être stable." C'est cela l'ignorance : la personnalité veut que les choses soient stables. Elle s'imagine, parce qu'elle a trouvé l'amitié, le pouvoir, le confort, que tout va continuer ainsi. Elle a besoin d'avoir l'assurance que cette stabilité va durer, que rien ne va la contrarier.

« Mais l'être, qui est la vie, sait que dans son incarnation dans l'existence il va entrer dans une modulation de hauts et de bas, qu'il va passer par des moments de grand bonheur et des moments d'épreuves. Et comme il a confiance en la vie, il sait que malgré les épreuves et les chutes qui vont se produire dans la créature, la vie continue, l'amour continue.

« La personnalité n'a pas confiance, elle veut non seulement que tout dure, que rien ne change, mais elle veut aussi réussir. Et réussir, pour elle, c'est calmer ses besoins de reconnaissance, ses angoisses, ses états de culpabilité, ses soucis. Que je sois riche ou pauvre, célèbre ou inconnu, c'est ma personnalité humaine qui en tire des bénéfices pour se vanter ou se plaindre. Mon être, lui, n'est pas concerné, il n'a pas besoin d'être admiré, cajolé, reconnu. C'est la fausse personnalité qui est affectée parce qu'elle vit dans l'affect. C'est elle qui est obnubilée par la peur de perdre ou par la peur de ce qui va se passer. "Est-ce que ma femme va me quitter ? Est-ce que mon mari me trompe ? Est-ce que je vais obtenir ce poste ?" L'être se contrefout de tout cela parce qu'il n'est pas de ce monde. L'être passe dans ce monde mais la personnalité, elle, est de ce monde. La volonté de l'être est très différente, c'est d'aider l'autre mais sans le montrer, c'est d'établir une harmonie dans laquelle tout peut passer.

« Aussi l'être souffre des attitudes et des actes que la personnalité lui impose, même s'il est simultanément inatteignable par ce que peut faire la personnalité. Tout ce qu'il peut dire, c'est : "Tant pis. À la mort, tu réaliseras que tu as gaspillé ta vie !" Parce que la fausse personnalité ne peut pas écouter ce but majeur qui est la relation harmonieuse. Pour elle, toute relation la met, à plus ou moins brève échéance, en situation de réagir et sa réaction entraîne la polémique, le jugement, le conflit. Chacun est alors dans sa propre vérité, chacun est persuadé d'avoir raison et à chaque fois, la personnalité se croit parfaitement sincère. »

Une personne demanda si le terme de « fausse personnalité » signifiait qu'une « vraie personnalité » existait malgré tout dans l'être humain.

« Ce que l'on appelle communément la personnalité ou la fausse personnalité, répondit Luis, n'est pas votre personnalité réelle. Il ne faut pas confondre les deux.

« La fausse personnalité est issue des frustrations et des souffrances de l'enfance. Cette fausse personnalité n'a pas

d'être. Elle n'est qu'une altération de la nature humaine. La vraie personnalité, par contre, est une expression de l'être. Elle a un aspect divin. Elle est en relation avec le lieu dans lequel on naît, avec la race à laquelle on appartient. Cette vraie personnalité réside dans nos particularités, elle exprime nos idiosyncrasies, nos dons, mais en rapport avec l'être et non pas en rapport avec notre histoire personnelle.

« C'est votre vraie personnalité, votre ego positif, qui va chercher à faire régner la paix et l'harmonie, qui va veiller pour que les choses se passent au mieux, qui va protéger votre espace. Votre personnalité réelle est au service de l'être. Si par exemple, je suis invité à dîner et qu'au cours du repas mon hôte m'affirme que le travail intérieur ne sert à rien, ou que Dieu n'existe pas, je lui répondrai par l'affirmative. Pourquoi ? Parce que le but n'est pas de polémiquer et de discuter ; le but, c'est de manger. Là, c'est la vraie personnalité qui est intervenue avec un but de protection.

« La fausse personnalité aurait tout de suite répondu : "Mais tu ne sais pas de quoi tu parles, ce que tu dis est absurde. Je connais ce qu'est un travail intérieur, pas toi..." Et d'un seul coup, le dîner se serait transformé en un véritable champ de bataille. Je me serais oublié, je n'aurais plus honoré ce que je mange, j'aurais cassé l'harmonie, et tout cela pour rien.

« La vraie personnalité est tout à fait formidable, malheureusement, vous ne vivez pas avec elle, vous préférez vivre avec votre fausse personnalité. Là, au moins, vous avez du caractère ! C'est-à-dire un mauvais caractère. Votre caractère n'est que l'expression de votre fausse personnalité dans laquelle la peur et le manque de confiance en soi se sont introduits.

« L'être n'a pas peur, votre pied n'a pas peur, c'est votre personnalité qui a peur, parce qu'elle n'a pas confiance en elle-même. C'est normal puisqu'elle s'est construite sur des chocs et des conflits issus de l'enfance. C'est de là que vient aussi cette susceptibilité à fleur de peau dans laquelle vous trempez du matin au soir. Parce qu'on se vexe à la moindre occasion, pour un rien. Et cette susceptibilité, ce narcissisme, ce manque de confiance en soi créent la peur. On a peur de l'autre. On a peur de sa réaction, de ce qui va se produire si on dit ceci ou cela. Et la peur ne peut pas vivre aux côtés de l'amour. Ce sont deux mondes opposés.

« L'être, lui, vit et baigne dans l'amour, dans la relation d'amour. Il s'appelle "oui". En lui, il n'y a pas de "non". La personnalité contient le oui et le non, mais l'être ne contient que le "oui", il ne peut pas choisir. Il n'est que pur amour pour tout. Il est prisonnier de son immanence d'amour. »

Luis fit une pause et termina son café puis, voyant que personne ne posait de question, se remit à nous parler.

« À partir du moment où vous savez que vous êtes constitué de deux natures, il est important d'apprendre à reconnaître qui parle en vous. Est-ce que c'est mon essence ou est-ce que c'est ma personnalité qui s'exprime ? En même temps, dites-vous qu'il est impossible de répondre à cette question de façon mentale.

« Si je m'observe mentalement en me demandant qui s'exprime en moi, je peux vous assurer que mon mental va me répondre absolument n'importe quoi. Vous pouvez recevoir des informations mais ne mélangez pas tous les plans. Avoir une information ne vaut rien si vous ne savez pas vous en servir. Commencez toujours par prendre la sensation de votre corps et ne la quittez pas. C'est votre corps, et non votre mental, qui pourra vous répondre.

« Les informations que je vous donne ne sont que des balises. On peut dire, par exemple, que l'être procède, s'exprime par l'essence et la personnalité se manifeste par la réaction ; c'est-à-dire que l'être agit alors que la personnalité réagit. On peut dire aussi que l'essence est innée et qu'elle opère par la grâce, alors que la personnalité est acquise et opère par la reconnaissance, l'effort, le mérite.

« Vous voyez, leur langage, leur mode d'action, sont par nature complètement différents. L'essence a un langage propre qui est de poser des questions et de s'interroger sur sa destinée. Elle n'affirme rien, elle n'entre pas en conflit avec l'autre, elle ne cherche pas à le combattre, elle empêche que la moindre polémique se glisse dans un échange. Elle suggère et propose. Elle instaure toujours le dialogue, la relation, la communication. Elle peut aussi me donner des informations sur le causal des choses, sur le pourquoi de ce que l'autre dit.

« L'essence sort du contexte de la personnalité tout en se révélant à travers la personnalité. Elle cherche à être présente alors que la personnalité veut être consciente. Si je suis curieux, je peux me poser des questions. Pourquoi est-ce que j'ai une préférence pour la montagne plutôt que pour la mer ? Est-ce que je préfère me baigner dans de l'eau salée ou dans de l'eau douce ? Pourquoi est-ce que j'aime le désert et pas la forêt des Vosges ? Pourquoi tel type de musique et pas tel autre ? D'où vient ce goût ? Et d'un seul coup, on se rend compte que certains de ces goûts, on ne les a pas appris, ils sont innés.

« À partir de là, je vais commencer à comprendre la différence qui existe entre ma personnalité qui me demande de m'habiller en noir parce que c'est la mode et mon essence, qui n'est pas déterminée par la mode mais par un goût inné et qui a envie que je porte telle couleur particulière, telle vibration. Ce goût inné aime le sucré et pas le salé, par exemple. Vous pouvez alors, peu à peu, connaître ce qui constitue votre essence et voir qu'elle n'a rien de commun avec votre personnalité, car ce sont deux mondes, deux entités distinctes.

Dès lors, je vais pouvoir commencer à vivre avec ces deux mondes en moi. Je vais vivre avec mon essence et avec ma personnalité, sans heurts, en sachant être tolérant vis-à-vis de ma créature avec sa personnalité qui veut suivre la mode

mais en respectant aussi mon essence avec ses goûts, ses odeurs, sa musique, sa nourriture.

« Je vais pouvoir autoriser mon essence à me dire : “Non, tu ne vas pas voir ce film parce que tu sais qu’il est trop violent. Pourquoi tu regardes encore cette émission alors que tu ne supportes pas sa vulgarité ? Oui, tu vas éviter de lire ce livre parce que tu sais très bien que ce qui t’attire, c’est son absolue désespérance.”

« La personnalité a été éduquée avec un oui permissif qui est social parce qu’elle peut supporter des rapports destructeurs. Mais l’être est vulnérable par sa sensibilité. Si vous regardez un film destructeur, vous allez dire : “Ce n’est pas grave, ce n’est qu’un film !” Mais ce n’est pas vrai. La personnalité trouve toujours de bonnes raisons pour aller dans la fange et se vautrer dans la souffrance, mais l’être ne connaît pas ce monde. L’essence est captatrice, elle capte, elle pompe tout ce que vous lui offrez. Et si vous lui offrez de la boue, elle capte de la boue. Si vous lui donnez à manger des ordures, elle mange des ordures.

« Aussi, soyez vigilants car l’être n’est pas à la lisière de votre vie, il est dans le cœur de votre vie d’homme et de femme. Il est extrêmement sensible au climat, à l’atmosphère, à la “température” qui règne dans une pièce, dans un foyer, dans une existence. C’est une concavité, nue, vierge, qui n’a aucune défense, et tout ce qui entre dans cette concavité peut faire d’énormes dégâts. La personnalité peut être tout à fait sincère dans ses croyances, dans ses convictions, dans ses concepts, seulement elle oublie que l’être ne travaille pas avec ces paramètres.

« La personnalité ne pense qu’à elle. C’est “moi d’abord !” Et si on la laisse faire, elle voudra supplanter l’être. Mais l’être n’est pas intelligent, ou fort, ou faible, il est ! Donc, ne baissez pas la garde, car si votre être se fait supplanter par la personnalité, votre vie sera un désastre.

« La personnalité n’a qu’un seul but : nous bercer dans une illusion de vie pour continuer à nous dominer, à dominer l’autre, à dominer la planète. C’est cela, Lucifer. Alors soyez en état de vigilance, en état constant de vigilance. »

Luis proposa une pause. Quelques personnes se dirigèrent vers la cuisine pour préparer du thé et du café. Puis chacun sortit ce qu’il avait apporté. Plusieurs petites tables se remplirent de pâtisseries, de fruits, de biscuits, de charcuterie, de vin, de fromages... L’atelier prit très vite un air de kermesse dans laquelle régnait une grande cordialité. Je proposai à l’une des personnes avec qui j’avais sympathisé au fil des réunions, d’aller fumer une cigarette sur le palier. Les informations que nous venions de recevoir étaient si denses qu’il fallait prendre le temps de les digérer.

La pause se termina avant que nous ayons pu exprimer tout ce que nous ressentions.

« Votre personnalité, reprit Luis, se trouve entre les mains de deux fléaux dans lesquels vous vous débattiez à longueur de journée. Que ce soit dans le soufisme, dans le chamanisme, dans l’hermétisme chrétien, ces deux fléaux ont été désignés et décrits depuis très longtemps. Il s’agit de l’identification et de ce que l’on appelle la “considération intérieure¹”.

Le premier, l’état d’identification, est la négation totale de l’être humain que nous sommes, et c’est quelque chose d’absolument nauséabond. L’état d’identification, c’est lorsque je suis collé à l’image que j’ai de moi-même, c’est-à-dire à l’opinion que je défends, à l’image sociale que je véhicule, à ce que je fais, à ce que je dis. C’est lorsqu’il n’y a plus d’espace, plus de distance entre moi et mes actes, moi et mes pensées, moi et mes paroles.

« Vivre avec sa personnalité, c’est vivre identifié. Parce que la personnalité n’a ni conscience ni espace. Tout ce qu’elle sait faire, c’est pénétrer, dicter, condamner. Elle n’a aucun discernement, et c’est pour cela que l’on est constamment identifié. Je suis psychologue, je suis journaliste, je suis boulanger, très bien, mais lorsque je dis cela, je me suis déjà identifié. Je ne suis pas qu’un psychologue ou un journaliste. Il y a quelqu’un en moi qui a cette activité, mais je ne suis pas cette activité. Je suis français, belge, argentin... Voyez comment, à chaque fois, on s’identifie à un modèle, comment on devient dépendant du modèle.

« Nous sommes un produit fabriqué par une religion, par une éducation, par un contexte humain qui a créé des moules dans lesquels notre cerveau reproduit des copies en affirmant “cela, c’est bien” ou “cela, c’est mal”. Nous ne sommes pas créateurs, nous n’avons pas un discernement propre parce que nous sommes un produit préfabriqué par notre culture. On se trimbale avec un crucifix autour du cou ou avec “ni dieu, ni maître” tatoué sur la peau, on a une idée du bien et du mal, de ce qui est moral et immoral, on a une idée de Dieu ou de l’amour, mais tout cela, ce ne sont que des moules.

« On est pré-pensé par notre culture, par notre éducation. On est pré-pensé par notre personnalité. En réalité, ce ne sont que des “additifs” qui ont provoqué ce que vous êtes. Et vous appelez cela “mon individualité”, “mon identité”... C’est ce magnifique “moi-je” auquel vous tenez tant, mais ce n’est pas vous qui pensez : vous êtes pensé par vos structures internes issues d’une société donnée. Et vous êtes pensé d’une façon automatique, mécanique.

« Un jour, je me suis réellement mis à étudier le cerveau. Il fonctionne selon trois modes : comparatif, possessif et cumulatif.

« On ne peut pas penser sans comparer en permanence. Vous mangez un camembert et vous affirmez qu’il est bon parce que son goût rejoint par comparaison votre idée de ce qu’est un bon camembert. Mais une autre personne dira qu’il est fade parce qu’elle va le comparer à sa propre idée du camembert. Dans cet exemple, personne n’a raison car personne ne goûte ce camembert au présent.

« Cette pensée comparative agit en permanence en moi, que ce soit lorsque je bois du vin, lorsque je regarde une femme, lorsque je lis un livre ou lorsque je fais une prière. C’est toujours la pensée comparative qui œuvre. C’est alarmant, car c’est elle qui structure ce que l’on appelle l’intelligence. Je procède par comparaison du matin au soir et cela

crée mes archétypes du bien et du mal, du bon et du mauvais, du beau et du laid... Je ne peux pas parler sans comparer, je ne peux pas écouter sans comparer. Et plus je compare, plus je juge. Et plus je juge, plus je vois les défauts de l'autre. Je ne vois que très rarement ses qualités. Parce que je vis dans cette partie égotique de moi-même qui est en état de réaction constante.

« Omar Ali Shah m'avait dit un jour : "Tu ne pourrais pas voir les défauts des autres s'ils n'existaient pas déjà en toi !" C'est décapant ! Je vous assure, c'est décapant ! Si je peux voir tel défaut chez l'autre, c'est parce que je le possède, sinon je ne pourrais pas le reconnaître. »

Luis se mit à rire.

« Qu'est-ce qu'on peut être stupide. Jésus l'avait déjà signalé : regarde d'abord la poutre qu'il y a dans ton œil avant de voir la paille dans celui de ton voisin... Mais comme je suis identifié, je reste collé à mes idées, à mes opinions. Je ne mets aucun espace entre moi-même et ce que je crois. Dans cet état d'identification, je suis aux mains de tous les éléments négatifs : le dogmatisme, le narcissisme, l'autoconsidération, l'apitoiement sur moi-même, le mépris. Et comme je fonctionne d'une façon essentiellement mentale, comme je vois constamment toutes les altérités, je me maintiens dans un circuit fermé qui est fait de pensées comparatives et d'identifications mécaniques. Et un circuit fermé ne peut produire qu'une pensée répétitive.

« Si l'on regarde notre situation d'un point de vue décentré, on voit que l'homme est enfermé dans un système solaire composé de planètes. À l'intérieur de ce système solaire, il y a une composition qui s'appelle la Terre et qui contient un autre système dans lequel la vie fructifie. Ici, le soleil ne donne aucune chaleur, c'est l'atmosphère qui crée la chaleur. Le soleil ne donne aucune lumière, c'est l'atmosphère qui cristallise la lumière. Nous sommes dans un système fabriqué, et à l'intérieur de celui-ci nous sommes prisonniers d'un certain type de pensées, comme les marées sont prisonnières de l'influence de la lune.

« Le mental est conditionné par un mécanisme qui fonctionne en circuit fermé. Il est normal qu'un circuit fermé soit le lieu d'un ego parce que tout cela ne respire pas ! La pensée comparative est structurée par une pensée possessive et la pensée possessive est structurée par une pensée cumulative. Quand j'ai vu cela, je me suis dit : "Qu'est-ce que je fais ?" Ou j'accepte cet état des lieux et je vis avec. Ou alors, je joue l'aventure de la vie et j'arrête de croire en moi, de croire à cette fausse personnalité faite d'attributions héritées de ma religion, de mon éducation, de ma culture. Nous n'avons que le choix ! Jésus l'a répété, répété : nous n'avons que le choix !

« Vous savez, pour déceler l'état d'identification en soi, il faut commencer par s'observer. Par exemple, si j'entre dans mon atelier en étant identifié, je vais ouvrir la porte machinalement, ensuite je vais allumer l'ordinateur et me mettre à travailler. Là, ce n'est pas moi qui entre mais un squelette, un mort-vivant, je fais des choses mais je ne suis pas présent à ce que je fais. Par contre, si je ne suis pas identifié, lorsque j'ouvre la porte, je crée un événement, l'événement d'entrer dans cet atelier. J'ouvre la porte calmement, je pose la clef, je referme la porte et je vais inaugurer le lieu. Je vais le saluer, saluer les meubles, les objets, les plantes. Je vais marcher consciemment en étant dans la sensation de mon corps. Là, je ne suis pas identifié, je ne suis pas endormi dans la matière parce que je suis dans un état de présence.

« Lorsque je suis endormi, je suis dans les mains de l'accident. Il peut se passer n'importe quoi. Je peux me mettre en colère, insulter quelqu'un, je peux dire des choses regrettables et casser des relations. Je ressemble alors à une machine qui n'a aucune vie, je suis absent à moi-même. C'est pour cela que l'identification est un véritable fléau et qu'elle est signalée dans toutes les écoles de connaissance. »

Il s'arrêta pour boire un peu d'eau puis reprit.

« Regardez, quelle est la racine de votre identification, là, en ce moment ? Vous êtes identifiés parce que vous êtes soumis à un étau d'émotivité et d'amour-propre. C'est cela qu'il faut casser pour être libre de ce monstre qui n'arrête pas de reproduire les mêmes comportements, les mêmes obsessions, sans cesse. Vous savez, ce processus d'identification se met en place à travers une série d'habitudes qui vient du collectif. Ensuite, il s'individualise selon les particularités de chacun, ses colorations culturelles, son histoire personnelle. Mais c'est ce créé qu'il faut décréer.

« Personnellement, je ne trouvais pas d'issue pour casser mon amour-propre. Aucune combine ne marchait jusqu'au jour où j'ai décidé de lui donner un grand coup de pied, je ne voulais plus donner de petits tours de clé à molette. Je me suis dit : je vais chercher à aimer les choses au maximum que je peux ! Aimer les autres, aimer les animaux, les plantes. Affirmer la femme, l'aimer sans rien attendre. Pour casser ce personnage qui n'aimait personne.

« Je me rappelle qu'un soir, en regardant la télévision, je me suis rendu compte que le principal défaut qu'avaient tous ces gens qui parlaient de politique, d'art ou de sport, c'était de se prendre au sérieux. Simplement cela. Et là, j'ai réalisé qu'en fin de compte, c'était vrai pour moi aussi ! Je me suis dit : "Arrête de te prendre au sérieux." Je suis, nous sommes, vous êtes une petite goutte dans un univers en formation. Nous sommes absolument sans aucune importance et en même temps fondamentalement indispensable. C'est cela le paradoxe. Mais si tout le monde se réveillait en même temps, la planète éclaterait. Tout s'arrêterait parce que la planète marche grâce à l'identification et à la différence. Comme on dit, c'est "chacun pour soi et Dieu pour tous !" »

« Et pourtant, lorsque vous entrez dans ce processus de décréation, dans ce que j'appelle décréer le créé, quand vous vous engagez dans ce processus de casser les croyances, je vous le jure – que Dieu vous aide à y arriver –, vous entrez dans un univers d'une beauté extraordinaire, dans un monde véritablement vivant.

« Nous vivons dans une privation, mais cette privation est illusoire parce que c'est nous qui la maintenons. Tout est là. La grâce est là, la mansuétude est là, l'amour est là et tout cela reste latent parce que je suis dans les mains d'un individu prisonnier d'un état identifié à un seul aspect de moi-même : le pouvoir. C'est de cela qu'il faut sortir.

« Tout est là et tout est à l'intérieur de vous, rien n'est au dehors. Mais à quoi cela me sert-il de savoir que tout est à l'intérieur si je ne peux pas l'utiliser ? À quoi cela me sert-il si je suis prisonnier d'un personnage égotique, mauvais, dictatorial, terriblement sec et mental qui est « moi » ?

« Pourtant j'ai de très nombreuses preuves que les choses se font sans moi. Le soleil apparaît sans moi, la vie existe sans moi. Alors, arrêtez le massacre que vous faites de vous-même en vous identifiant à ce personnage qui veut que les choses soient ainsi et pas autrement. L'identification est la clé de tout notre esclavage. C'est le plus grand fléau dans l'aventure humaine. »

Luis s'arrêta, but de nouveau un peu d'eau, nous regarda en riant, puis continua.

« Je peux aussi utiliser l'identification. Je peux apprendre à pratiquer ce que l'on appelle : l'identification volontaire. Si je veux, par exemple, entrer dans un état de contemplation à l'intérieur de moi-même, je vais utiliser une identification volontaire qui va me permettre de diminuer la distance avec le sujet aimé au point de ne faire plus qu'un avec lui. Mais c'est vécu volontairement, pas mécaniquement.

« Le chaman fait cela avec un arbre, une plante, avec de l'eau. Il s'identifie à l'eau, il pénètre l'eau et se laisse pénétrer par l'eau, il devient lui-même rivière. Lorsque El Chura, cet homme que j'ai rencontré sur les bords du lac Titicaca, m'a demandé d'entrer dans le pelage d'un chien, je ne savais pas comment faire. Il me disait : "Deviens un chien !" et je lui répondais : "Mais je ne peux pas devenir chien, je suis un humain !" Et il me rétorquait : "Espèce de bougre, sois alors un chien humain mais un chien quand même !"

« J'ai commencé à faire des exercices d'observation, de concentration, de respiration. Je fermais les yeux, j'évoquais l'animal à l'intérieur de moi, je le reconstituais, je rentrais dedans, j'ouvrais les yeux. Le reconstituer, le voir... Ce sont des exercices de préparation et, peu à peu, le contact s'établissait entre le chien et moi. Pourquoi ? Parce que j'avais implanté l'image du chien, sa vie, son pelage à l'intérieur de mes cellules. C'est un exercice d'identification volontaire. Ensuite le chien se secoue et vous expulse de son pelage !

« Ce genre d'exercice n'est pas fait pour obtenir un pouvoir, pour dominer quelque chose ou manipuler quelqu'un, ce genre d'exercice vous aide à sortir de la convexité, à sortir de votre "moi-je", à diminuer votre identification à l'image de vous-même. Ce n'est pas pour posséder la chose, c'est pour être "un" avec la chose. C'est un acte d'amour total mais pas un amour d'adoration, c'est un amour de fusion. »

La nuit était tombée sans que nous nous en apercevions, comme toujours lorsque Luis parlait.

exercice

Avant de nous séparer, il nous proposa de faire un exercice sensitif qui s'intitule : **Je suis**.

On baissa les lumières.

Restez tranquillement assis. Faites une décontraction complète du corps en commençant par les pieds, puis les jambes, les mains, les bras, le ventre, le torse, la tête.

Prenez maintenant la sensation globale du corps physique.

Imaginez une petite flamme, très douce, dans une petite région au-dessous du cerveau. C'est une lumière blanche.

Vous pouvez même vous approcher tendrement vers elle.

Faites trois respirations tranquillement.

À partir de ce point lumineux, vous descendez lentement par une ligne verticale, à l'intérieur du corps.

Vous traversez le cou, et vous descendez jusqu'à un point situé au centre de la poitrine, dans la région du cœur. Non pas sur le cœur, autour du cœur.

Vous êtes dans ce lieu, au centre de la poitrine, où règne votre propre silence, votre propre paix, votre harmonie.

Ce lieu est votre maison, votre terre. Vous seul pouvez y entrer. C'est votre temple, votre château.

Inspirez l'air en l'envoyant vers ce lieu, au centre de la poitrine, et en disant intérieurement le mot : « Je », puis vous expirez normalement en disant le mot : « suis ».

Vous respirez ainsi cinq ou six fois.

Vous introduisez ensuite un sentiment heureux que vous choisissez, comme l'amour, la tendresse, la gratitude, la joie...

Faites quelques respirations paisibles.

En restant toujours au centre de la poitrine, vous imaginez que vous vous inclinez dans ce lieu, puis vous remerciez Dieu, la vie et vous-même pour avoir fait cet exercice.

Ouvrez lentement les yeux tout en restant à l'intérieur de vous. Puis, petit à petit, reprenez contact avec l'extérieur.

¹ La « considération intérieure » est abordée au chapitre XVI : « Considérer l'autre et se rappeler soi-même ».

J'avais passé l'après-midi à l'atelier. La nuit était tombée. Il fallait que je parte, j'avais refermé la porte derrière moi et je suis resté encore un instant sur le palier, comme pour arrêter le temps. À l'intérieur, Luis continuait à parler.

Je sortis de ma poche le petit bout de papier sur lequel j'avais inscrit ces quelques phrases qu'il avait prononcées et qui m'avaient si profondément touché :

Que tout ce que je vois soit béni.
Que tout ce que j'entends soit béni.
Que tout ce que je touche soit béni.
Que tout ce que je sens soit béni.
Que tout ce que je goûte soit béni.

XIV

Et si le secret des secrets, c'était la relation !

Cet après-midi-là, Luis m'avait proposé de venir prendre le café à l'atelier. Quand j'arrivai, il finissait de déjeuner en compagnie d'un petit groupe d'hommes et de femmes qui suivaient ce travail. On me fit une place autour de la table pendant que Luis me présentait des personnes qui étaient de passage et que je ne connaissais pas.

J'étais émerveillé par le côté extrêmement accueillant et accessible de Luis. Bien qu'il fût constamment sollicité, il reçut à l'atelier toutes les personnes qui désiraient le rencontrer, et cela jusqu'à la fin de sa vie.

Lorsque je fus installé, Luis me proposa un café, ce que j'acceptai avec plaisir, puis il me fit passer une assiette de gâteaux et reprit la parole.

« Ces jeunes gens, dit-il en me montrant un couple assis à sa droite, se demandaient si la prière existait dans le chamanisme.

« Vous voyez, quelques années avant de me retrouver au Mexique, un moine m'avait conseillé de vivre dans la prière continue. Aussi, un matin, j'en parlai à don Diego pour savoir ce qu'il en pensait. Il m'écouta attentivement et me répondit du tac au tac qu'il vivait lui aussi dans la prière continue. "Ah bon ? Mais don Diego, je ne vous vois jamais prier ! — C'est vrai, je ne prie pas, mais je suis dans mon corps !"

« Vous voyez, le sensitif, pour lui, c'était la prière continue, parce que le sensitif le maintenait dans un état d'éveil. La prière continue, c'est un état d'éveil. C'est comme cette fleur, par exemple. »

Il nous montra une petite rose dans un soliflore posé sur son bureau, à quelques pas de là.

« Elle aussi est dans un état d'éveil. Si je la regarde d'une façon clairvoyante, cette fleur est un hymne de gratitude à la vie. Elle me donne sa beauté, elle me donne sa couleur, son parfum. Elle ne garde rien pour elle. Je peux la sentir, la respirer, elle continuera néanmoins à donner son parfum à tous ceux qui l'approchent. L'être de cette fleur est un état d'expansion vers l'autre, c'est un état d'amour. Elle ne se préoccupe pas de savoir qui la respire ou qui passe à côté d'elle sans la regarder. Elle irradie. C'est cela, l'amour, une irradiation, une dilatation radiante, un rayonnement. Et la gratitude, c'est la partie cachée de l'amour, elle est dans l'ombre de l'amour.

« Dieu est très impuissant, vous savez. Il ne peut pas pénétrer dans le monde humain si les humains ne le captent pas.

« Chaque matin, lorsque don Diego se réveillait, il entrait tout de suite dans un état de gratitude en prenant la sensation de son corps. C'était pour être en "contact". C'est ce contact qui est fondamental. Par exemple, si je prends la main de Jean... »

Luis lui prit la main.

« Dans cette sensation, je ne peux pas réellement dire où finit ma main et où commence la sienne, c'est impossible. Là, il y a un "contact" et dans ce contact, il n'y a ni sa main, ni la mienne, c'est une infinitude. C'est là que vivent les chamans, dans cet état de "contact". Et lorsqu'ils sont en contact, pour eux, c'est la prière constante, la prière continue, parce qu'ainsi, ils ont désamorcé le cerveau.

« À force d'être dans la sensation, dans le rappel sensitif, le cerveau se calme. Car l'unique chose dont le cerveau a peur, c'est d'être nié. Et dans un état sensitif, il n'est pas nié, il est juste désactivé. »

Luis s'arrêta et nous demanda :

« Quel est le sens de tout ce dont on parle ? Pourquoi ce contact est-il si important ? Est-ce que votre vie a un but ? »

Devant notre silence, il ajouta : « Les enfants se posent des questions... Mais vous, est-ce que vous vous en posez ?

« Cela me rappelle une histoire à laquelle j'ai assisté, il y a très longtemps. Je me trouvais chez un vieux chaman que j'aimais beaucoup et qui s'appelait Don Quiroga. Un jour, son fils, un petit Indien de huit ou neuf ans, lui demanda : "Pourquoi Dieu a-t-il créé le monde et l'homme ?" Le vieil Indien le regarda tendrement et lui répondit : "Écoute, je répondrai à ta question demain matin." Évidemment, je me suis demandé pourquoi il ne voulait pas lui répondre tout de suite. Alors, la fabrique à mayonnaise s'est mise à penser : il veut peut-être le faire attendre pour lui apprendre la patience,

ou pour que l'enfant ne croie pas que tout le monde est à son service. À moins que Don Quiroga veuille réfléchir à la réponse qu'il va lui donner... Bref, toutes mes suppositions étaient complètement à côté de la plaque parce que la véritable raison était beaucoup plus vaste, beaucoup plus large, que ce que mon cerveau étriqué pouvait penser.

« C'est le lendemain que le sens de sa réponse m'est apparu lorsque je l'ai vu arriver avec une vingtaine d'enfants. Là, j'ai compris qu'il ne pouvait pas donner cette réponse à un seul enfant. Il fallait qu'elle soit partagée parce qu'il était possible que celui qui avait posé la question ne saisisse pas la réponse, mais que cette réponse soit saisie par quelqu'un qui n'avait pas posé la question.

« La réponse qu'il donna fut très simple : "Dieu a créé le monde et les hommes parce qu'il était tout seul et qu'il s'ennuyait." C'était dit d'une façon tellement simple, tellement tendre, tellement pédagogique, que l'enfant répondit aussitôt : "Ah oui, bien sûr, il voulait avoir un copain pour jouer !" »

Plusieurs personnes se mirent à rire. Mais Luis reprit la parole en mettant beaucoup d'attention dans ce qu'il disait.

« Je me suis alors demandé : Mais qu'est-ce que c'est l'être humain ? L'être humain est une proposition, dans un contexte biologique donné, à être "un peu plus". On ne change pas la réalité des choses, on ajoute simplement un quelque chose de plus. Mais c'est quoi ce que l'on ajoute ? La présence.

« Lorsque votre chat dort, il dort, mais lorsque vous le caressez, il ronronne. Il est là le "un peu plus", le chat s'éveille à votre présence. C'est là que commence le dialogue amoureux ; lui, avec le langage de son ronronnement, et vous, avec celui de vos caresses. On pourrait dire qu'il y a un passage, un dialogue qui s'établit entre la matière et la matière de ce "un peu plus" qu'on appelle Dieu. C'est simple et facile mais pourquoi ne le fait-on pas dans toutes les situations ? Parce qu'on préfère rester dans le un peu moins.

« Vous avez le choix : soit vous êtes dans le "un peu plus" en étant présent, soit vous restez dans le "un peu moins" c'est-à-dire que vous avez deux bras, deux jambes, vous avez quelques désirs, des pulsions sexuelles, vous mangez, vous dormez, et c'est tout. C'est la raison pour laquelle je vous demande quel est le sens de tout cela ? Que vient-on faire dans ce monde ? Quel est le but de votre vie ?

Quand on plonge dans *la Voie du sentir*, on plonge dans la mer et là, il faut apprendre à nager parce qu'on est dans une autre dimension qui est celle de la conscience, de la "présence" à l'intérieur de cette vie ordinaire. Ai-je le droit de négliger ce "un peu plus" et de continuer à me traîner dans un état végétatif de légume en n'étant instruit que par des textes, qu'ils soient sacrés ou pas ? Ai-je le droit de vivre uniquement par procuration ? De ne vivre qu'à travers les autres ?

« En quoi peut consister la proposition de cet absolu ineffable que l'on appelle Dieu ? En quoi est-ce que je me différencie du monde minéral, végétal et animal ? J'ai un élément en plus : je peux penser et me penser. Par rapport à ces trois royaumes que sont le monde minéral, végétal et animal, j'ai le droit de faire émerger de ma substance des interrogations. Le chat, lui, se contrefout de savoir qui va gagner les prochaines élections, il ne se pose pas de question.

« Si je n'utilise pas ce droit de m'interroger, qui suis-je ? Je ne suis qu'une larve accrochée à la tige d'une plante, suçant l'existence en cherchant à être aimé et à me faire reconnaître. Une larve ne se pose pas de questions.

« Qu'est-ce que je veux être ? Est-ce que je me contente d'avoir des enfants, de dominer mon partenaire, ceux que je côtoie, et puis d'accumuler des gratifications ? Quelle est ma réalité ? Quelle est ma situation dans cette planète ? Quelle est la situation de cette planète dans la Voie lactée ? Qu'est-ce que cette Voie lactée parmi les galaxies qui existent ? Qu'est-ce que les galaxies dans l'absolu de tous les mondes ?

« De ce point de vue, je suis beaucoup plus important qu'une larve ou qu'une plante qui ne se pose aucune question. Dieu a donné à l'homme le droit de penser et de se penser. J'ai ce droit. Pourquoi je ne l'utilise pas ? Peut-être parce que je suis passif ou parce que je ronfle d'une façon extraordinaire.

« Qui suis-je et pourquoi suis-je là ? Peut-être que le questionneur veut que vous vous posiez des questions et que, ne trouvant pas la réponse, vous la cherchiez et qu'en la cherchant, vous trouviez d'autres questions encore. Mais pourquoi faire tout cela ? Peut-être que Dieu nous a créés afin que nous explorions le monde et qu'ainsi il puisse connaître le goût de la tomate. Parce que dans sa situation non incarnée il ne peut pas connaître le goût de la tomate. Et lorsque je suis relié à l'intérieur de ma substance avec ce "un peu plus", avec cette présence à moi-même, le contact s'établit.

« Alors, oui, je peux dire : "Je me suis incarné pour capter le mystère de Dieu, parce que Dieu ne ressent pas le vent, parce qu'il ne connaît pas la sensation de la pluie qui coule sur mon visage et qu'il attend que je l'en informe." Vous voyez, l'être vient en étant dépourvu de toute connaissance de ce monde. Il vient pour connaître ce que Dieu a créé, et c'est pour cela que chaque être est une programmation de cette captation.

« Ne croyez pas que vous avez été programmés pour remplir un compte en banque ou pour épater vos copains avec votre logique et votre intelligence ! Parce que, le moment venu, vous ne partirez pas avec tout ce que vous possédez ou tout ce que vous savez, vous partirez avec ce que vous êtes !

« On fait un travail intérieur pour découvrir et révéler l'amour. Parce que Dieu est pur amour. Mais de quel amour parle-t-on quand on parle d'amour ? Nos mots sont piégés. Il faudrait s'appliquer à nettoyer le langage. Comme nous avons perdu notre fil d'Ariane, nous avons transformé l'amour en un sentiment possessif et individuel. Parce que, chez nous, les sentiments et les émotions naissent de la pensée et nous emmènent dans la zone du plaisir ou de la souffrance.

Mais l'amour véritable ne connaît ni la douleur ni la souffrance : en réalité, il n'est issu ni du plaisir ni du désir.

« Au Moyen Âge, Marguerite Porete, une béguine, l'avait déjà signalé. Elle a écrit un dialogue sur ce sujet, entre l'amour et la raison. L'amour, avec sa béatitude, sa grâce et sa grandeur, parle à la raison qui a ses paramètres, sa logique et ses analyses. Et ces deux voix sont évidemment inconciliables parce qu'elles ne sont pas issues des mêmes mondes, elles ne sont pas de la même nature. »

Il s'arrêta de parler et se servit un café. Il semblait penser à quelque chose.

« Vous voyez, les chamans m'ont appris un secret que les béguines ignoraient parce qu'elles appartenaient au monde occidental. Ce secret, c'est l'alliance. Ainsi, lorsque l'amour parle avec la raison, l'amour donne à la raison ce que la raison n'a pas : la miséricorde, la tendresse, la dilatation amoureuse. Et lorsque la raison parle à l'amour, la raison donne à l'amour : la structure, le concept. C'est le contact sans aucune opposition. Parce que s'il n'y a pas ce contact, il y a séparation, il y a opposition, dualité entre la créature et l'être. C'est cela qui crée la dualité et l'opposition avec l'autre. L'art chamanique consiste à ne pas créer de séparation. Le chaman ne permet pas que la créature intervienne pour inventer des distances ou des séparations, comme celles du profane et du sacré. »

Une jeune femme demanda quelques éclaircissements sur ce qui venait d'être dit.

« L'être veut retourner à sa grandeur mais la personnalité le jette constamment dans un monde d'avidité, de pouvoir et de renommée. La personnalité est avide parce qu'elle est privée de l'être, parce qu'elle n'a plus de relation avec l'être. Elle est avide de "vouloir être". Vous comprenez ? En réalité, elle n'a pas besoin de vouloir être, il faut simplement qu'elle se relie à son être profond. C'est cela, la relation.

« Si vous regardez bien, qu'est-ce que l'amour pousse à établir ? L'amour déclenche l'apparition de la relation. La relation crée naturellement la communication et la communication implique la pédagogie du langage. C'est extraordinaire. C'est la première loi visible qui régit l'existence dans laquelle nous sommes plongés en tant qu'individu. Sans relation, la vie n'est pas possible. Tout est lié, tout est relié et interdépendant. Et ce système relationnel produit une énergie.

« À partir de là, je peux me demander : qu'est-ce que c'est, pour moi, la relation ? Quelle importance j'accorde à la relation ? Quelle qualité je mets dans mes relations ? Quelle énergie circule dans mes relations ? Ai-je de simples relations épisodiques ou est-ce que mes relations sont reliées à un autre niveau ? Et dans mes relations, sommes-nous ensemble pour créer quelque chose ? Mais alors, que créons-nous ? Est-ce que je maintiens vivant ce quelque chose qui n'est ni à moi ni à l'autre, mais dont nous sommes le porteur ? Et de quoi sommes-nous porteurs ? Nous sommes porteurs de cette force énergétique qui a créé la relation, d'accord, mais on en fait quoi, maintenant, de cette force ?

« Vous voyez, dans toutes les écoles où je suis passé, on m'a appris à me poser des questions, à creuser. Le mental est un réducteur et l'être, un dilatateur. S'il n'y a pas de relation, il n'y a rien. Quel est le but que je poursuis à travers mes relations ? Est-ce que je m'approche de quelqu'un pour étaler ce que je sais, pour attirer son attention et lui pomper son énergie, ou est-ce autre chose ?

« *La Voie du sentir*, qui est éminemment sensible, sensuelle et sensitive est basée à deux cents pour cent sur le pourquoi de la relation. S'il y a mécanique, il n'y a rien. On sait que la matière est composée d'atomes avec des espaces vides, mais il y a peut-être dans ce vide une présence qui relie les atomes entre eux. Dieu est un système relationnel. Et nous, nous sommes dans un système non relationnel, parce que nous ne faisons pas attention à nos relations. Nous ne nous investissons pas ! "Relation" signifie investissement dans le système relationnel. Non pas pour se mettre à la place de l'autre mais pour être avec l'autre, pour l'accompagner sans qu'il le sache, en secret. Non pas pour montrer à tout le monde que vous êtes quelqu'un de formidable. Cela se fait en secret. De même que la sensation se prend en secret, que l'on se met en état de rappel sensitif en secret. Ce qu'offre la pratique du secret, et ce n'est pas rien, c'est d'apprendre à vivre sans étaler en permanence notre personnalité.

« La créature a absolument besoin d'être en relation avec l'être. Alors changeons nos habitudes et arrêtons de l'accabler. On a accablé la créature de tous les maux, de tous les péchés. Résultat, elle est devenue mauvaise, pas parce qu'elle est mauvaise, mais parce qu'elle a été écrasée. À force de donner des coups de pieds à un chien, il finit par vous mordre. Jamais la créature n'a été traitée avec miséricorde.

« Mais qui a accusé la créature ? L'Église, le mental conditionné. Comme si on était un juge souverain qui sait ce qu'est le bien et ce qu'est le mal, alors qu'on les définit par rapport à des dogmes ! Ma créature est un petit singe qui a été dressé à faire les mimiques que les autres lui ont appris à faire. Et au final, c'est moi qui suis responsable de cette situation parce que je ne suis pas en relation avec elle.

« On dit qu'il faut se purifier. Mais la créature n'est pas sale ! Elle est simplement contaminée par l'énorme charge de toutes ces mémoires collectives qui viennent de très loin et qui lui sont tombées dessus. Il faut la déconditionner, il faut lui parler de ses qualités et non plus de ses défauts. Ma créature est serviable. Elle a servi mon désir de devenir ceci ou de réaliser cela. Alors, maintenant je vais l'employer pour servir autre chose, pour servir à l'édification d'une relation avec mon être. Et d'un seul coup, la créature va vous dire : "Je peux servir à quelque chose ?" – Oui, car sans toi, je ne peux rien." »

Luis regarda le jeune homme assis à sa droite et lui demanda : « Avez-vous déjà offert un bouquet de fleurs à votre

corps ? » Le jeune homme sembla si surpris par ce qu'il venait d'entendre que Luis se mit à rire.

« Pourquoi pas ! Pourquoi pas ! Ce corps nous rend tant de services, on pourrait le remercier de temps en temps, le remercier de façon amoureuse. Vous voyez, ce sont des petites choses comme cela qui amènent le changement, qui cassent les habitudes et qui étonnent les anges.

« La créature, c'est la seigneurie du Seigneur. Sans seigneurie, il ne peut pas y avoir de Seigneur et sans Seigneur, il ne peut pas y avoir de seigneurie. C'est pour cela qu'il faut une alliance. Le problème, c'est que vous ne voulez pas le contact, vous ne voulez pas l'alliance, vous ne voulez pas capter. Ce que vous voulez, c'est apprendre, savoir, comprendre, avoir un pouvoir. Mais si vous sortez de cet esclavage, vous pouvez entrer dans un autre type de vibration, une autre programmation de vous-même et devenir serviteur de l'amour.

« Dieu crée le monde à chaque instant, et à chaque instant, il envoie des propositions de filiation. Et nous sommes en état de désaffiliation. Pourquoi ? Parce que chaque fois nous nous pensons en tant que personne séparée, c'est un mécanisme. Sortez de ce mécanisme. Non pas pour devenir mystique. Pourquoi devenir mystique ?, c'est idiot, c'est encore une classification. Dieu n'est pas mystique ! Pourquoi voulez-vous que Dieu se mette dans une Église avec des dogmes et des credo ? Dieu est partout !

« Pourquoi ne pas devenir plutôt un observateur du divin autour de soi ? Le divin est sans cesse sous nos yeux, il est partout et nous ne le voyons pas. Nous nous sommes mis dans un exode imaginaire et nous attendons la terre promise. C'est cela, la paresse. Et en plus, nous voulons un Dieu parfait, mais Dieu n'est pas parfait, il est sans cesse en formation. Et puis, selon quels critères devrait-il être parfait ? En fait, c'est nous qui aimerions être parfaits et comme nous n'acceptons pas notre imperfection, nous devenons raides, durs, inflexibles. »

Luis demanda qu'on entrouvre une fenêtre, puis il s'alluma un cigarillo.

« Hier, je me trouvais dans un magasin qui vend du matériel pour les peintres, pas loin d'ici, sur le Faubourg, et en achetant un petit châssis, j'ai vu tout à coup des fleurs sur la toile blanche. Le tableau était là, déjà réalisé, déjà peint. Maintenant, il ne me reste plus qu'à le reproduire mais pour le faire, je vais devoir mettre la toile sur un chevalet, prendre ma palette de couleurs, chercher les bleus et les rouges que j'ai vus. Il va falloir que je prenne un thé au lait pour ne pas avoir faim, que je mette le chauffage pour ne pas avoir trop froid, et tout cela, c'est déjà un appauvrissement, une détérioration du tableau que j'ai vu. Il va falloir que je touille les couleurs avec un pinceau, que je les mette sur la toile, et une fois que la toile sera peinte, elle ne sera plus que la lointaine caricature de ce que j'ai vu. Parce qu'il faut admettre que pour faire apparaître ce tableau, pour le faire entrer dans la matière, je dois abandonner l'idée de pouvoir reproduire la qualité extraordinaire des fleurs que j'ai vues.

« Les œuvres composées par Mozart ne sont que la copie lointaine de ce qu'il a entendu. Mais nous ne voulons pas accepter cela, nous voulons le parfait ! Mais le parfait n'existe pas. Alors, au lieu d'être tout le temps dans cette exigence de perfection, dans cette rigueur, dans ce despotisme vis-à-vis de moi-même et de l'autre, je me suis mis à faire comme Don Diego, je me suis mis à apprendre l'usage de la gratitude.

« Lorsque je me réveille le matin, j'inaugure la journée qui commence en exprimant ma gratitude pour avoir été autorisé à entrer dans la vie et à naître, autorisé à pouvoir m'incarner aujourd'hui, dans ce monde. Ensuite, j'exprime ma gratitude pour le fait que cette vie m'a amené jusqu'à mon âge d'adulte, malgré les manques, les souffrances et les coups durs que j'ai traversés. Et pour terminer, j'exprime une troisième gratitude pour tout ce monde de coïncidences, c'est-à-dire pour le fait d'avoir rencontré des êtres qui m'ont aidé et conseillé pour devenir ce que je suis aujourd'hui.

« Dès le matin, j'énonce ces trois gratitude et je dis : "Seigneur avant d'entrer dans cette journée, je sais que je vais t'oublier, je le sais, mais toi ne m'oublie pas !" Et vous entrez dans votre journée, vous savez que vous allez vous oublier mais vous ne vous sentez plus coupable. Vous pouvez alors faire un examen en vous-même pour voir comment vous abordez cette journée, comment vous abordez votre petit-déjeuner. Où êtes-vous à ce moment-là ? Êtes-vous déjà en train de penser à tout ce que vous allez faire dans cette journée ou êtes-vous présent à vous-mêmes ?

« Boire un thé, boire un café, prendre un petit-déjeuner est un acte sacré. C'est un monde qui s'ouvre à ce moment-là. Et si vous en faites un acte mécanique, c'est dommage, parce que vous détruisez ce monde qui naît. Lorsque je bois une tasse de thé, je prends le temps. C'est une boisson chaude qui me réchauffe, les essences qui y sont contenues ont une âme, elles méritent que je les déguste patiemment, calmement, et chaque gorgée est alors un hymne à la vie. C'est à nous qu'il appartient de choisir. Jésus l'a dit d'une manière tellement claire, vous n'avez que le choix ! Vous avez le choix de faire de votre petit-déjeuner un acte mécanique absolument inexistant, c'est-à-dire qui se passe dans une absence totale de conscience, ou vous avez le choix de faire de votre petit-déjeuner un rituel sacré valant dix mille messes.

« Et il se peut que le petit-déjeuner, se sentant vivifié et animé moléculairement, vous révèle des secrets qu'il contient. Dans le pain que vous mangez, dans la confiture que vous mangez, dans le thé que vous buvez, il y a des molécules, et à l'intérieur de ces molécules il y a la lumière.

« Cette lumière ne veut pas autre chose que rejoindre l'être que vous êtes à travers votre captation. Mais nous n'établissons pas de dialogue entre ce que nous mangeons et notre corps. Nous en faisons quelque chose de séparé. Alors, nous mangeons pour la partie mécanique de notre organisme, pour qu'il continue à vivre, et il continue à vivre effectivement mais sans conscience.

« Si pour une fois, vous mangez en état de rituel, vous verrez que le thé, le café sont de sacrés personnages. Le pain, le

beurre, la confiture sont vivants et il se produira des choses à l'intérieur de vous parce que vous ne serez pas en train de manger de la matière, vous serez en train d'introduire dans votre corps la lumière que contient la matière. »

On aurait pu continuer à écouter Luis pendant toute la soirée mais il avait un travail de restauration de meuble à finir.

Avant de nous quitter, il voulut nous faire un cadeau.

Il baissa la lumière.

exercice

— On va faire un exercice qui s'appelle : **Visite émotionnelle à mon corps**. C'est un exercice très simple. Et comme tout ce qui est simple, il est par conséquent difficile.

Restez tranquillement assis et décontractez tout votre corps. Vous avez la tête bien droite, ne la penchez pas sur votre plexus solaire. Vos mains sont posées sur vos cuisses. Vos yeux sont fermés. Vous respirez paisiblement.

Il se peut qu'au cours de l'exercice, des images surviennent, que des associations se fassent. Laissez-les passer. Ne luttiez pas contre. N'arrêtez pas l'exercice, continuez.

Vous contactez maintenant la sensation de tout le bras droit. Elle part de l'épaule droite, inclut le bras, l'avant-bras et va jusqu'au bout des doigts.

En passant par les cervicales, vous prenez maintenant la sensation capillaire de l'épaule gauche, du bras gauche, de l'avant-bras, jusqu'au bout des doigts de la main gauche.

Directement, vous passez à la cuisse droite et vous descendez, genoux, mollet, pied, jusqu'aux orteils.

Vous passez à la cuisse gauche et vous descendez de la même façon jusqu'aux orteils du pied gauche.

Ensuite, vous passez au bassin, au sexe, aux fesses, jusqu'au nombril.

Puis vous passez au torse. Vous sentez bien votre sein droit, votre sein gauche, vos omoplates.

Vous sentez bien votre cou, votre masse crânienne, votre oreille gauche et votre oreille droite ensemble, les sourcils, le nez et la bouche, le menton, le front.

Vous êtes dans la sensation globale de votre corps.

Pour faire cet exercice très simple, vous avez un allié qui va vous aider, c'est la respiration.

Vous respirez calmement, inspirant l'air par le nez et l'expirant par la bouche, plusieurs fois.

Vous entrouvrez la bouche, vos lèvres sont décollées et vous souriez. Ce n'est pas une grimace, c'est un sourire. Un sourire comme le sourire de Bouddha.

Vous souriez et vous respirez calmement.

Vous avez également un autre allié, c'est le regard. Vous voyez ce sourire sur votre écran mental, au niveau du front.

Très calmement, vous descendez ce sourire vers le foie. C'est comme une caresse sur le foie. Ne vous posez pas la question de savoir où est votre foie, laissez faire, le corps sait.

Posez ce sourire sur le foie.

Ensuite, posez ce sourire sur la rate. Ne vous inquiétez pas de savoir où elle se situe. La rate va recevoir ce sourire.

Ensuite, posez ce sourire sur le pancréas, comme une caresse. Gardez toujours le sourire aux lèvres. Respirez calmement.

Passez aux intestins et au colon, posez-y ce sourire.

Posez ensuite ce sourire sur votre sexe, sans faire de commentaires.

Puis vous passez aux poumons et vous y posez ce sourire.

Enfin, vous déposez ce sourire dans votre cœur.

Vous respirez calmement et vous souriez. Vous tournez doucement vos mains, paumes vers le ciel. Vos doigts sont rapprochés, comme si vos mains allaient contenir de l'eau, ou du sable.

Vous élevez lentement vos mains face à votre visage et vous soufflez un sourire dans l'air : un sourire pour les papillons, pour les petits oiseaux, pour les enfants qui souffrent, les êtres qui souffrent.

Puis vous posez délicatement un baiser de gratitude dans la paume de votre main droite et un autre, tout aussi délicat, dans la paume de votre main gauche.

Doucement, vous reposez vos mains sur vos cuisses, dans la position initiale.

Toujours dans la gratitude, vous remerciez d'avoir pu envoyer ce sourire au monde.

XV

Les trois pouvoirs

Ce dimanche-là, il n'y avait plus une seule chaise de libre dans l'atelier. Peut-être était-ce dû à ce magnifique soleil de printemps qui réchauffait nos cœurs et nos corps depuis quelques jours. Luis, habituellement habillé de blanc, portait une chemise bleue, comme s'il voulait souligner encore un peu plus le caractère particulier de cette journée. Lorsqu'il prit la parole, le brouhaha dans lequel nous étions plongés s'arrêta.

« J'aimerais vous entretenir d'un sujet qui nous concerne tous. J'ai lu un article dans un journal, cette semaine, sur les différentes formes de manipulation de l'individu, que ce soit dans des sectes, dans des promotions de thérapies totalement inefficaces ou dans des ventes de formations et de stages à la fois onéreux et inutiles.

« Pourquoi les sectes existent-elles ? Il doit y avoir une cause. Et comment se fait-il qu'il y en ait autant ? Posez-vous la question. Si vous ne vous posez pas la question, c'est que vous ne voulez pas voir que vous êtes susceptibles de tomber vous aussi dans une secte. Si une secte existe, c'est parce que des gens y vont. Alors, la question est : pourquoi des gens vont dans une secte ? Parce qu'on leur fait une promesse !

« Dès l'instant où quelqu'un, un thérapeute, un gourou ou un kangourou, vous promet quelque chose, méfiez-vous ! Que ce soit dans le plan social, dans le plan spirituel, dans n'importe quel plan, une promesse est une escroquerie. Pourquoi ? Parce qu'on ne peut promettre que des choses qui appartiennent au monde de la manipulation mentale. On rentre dans le système du chantage. Je te fais miroiter ceci et toi, pour l'obtenir, tu seras prêt à croire et à accepter un certain nombre de choses.

« J'ai eu la grande chance de connaître plusieurs maîtres. À chaque fois, ces maîtres m'ont dit : "Luis, je ne peux rien te promettre, je n'en ai pas le droit ! Si tu fais le travail que je te propose, ta créature peut, peut-être, gagner une libération, une expansion, une dilatation. Mais ne cherche jamais à t'approprier ce monde, car ce que tu voudrais t'approprier te tuera. Tu ne peux pas jouer avec Dieu. Ne te mélange jamais avec les êtres humains qui jouent avec les idées de Dieu."

« Pourquoi un maître ne s'octroie-t-il pas ce droit à l'imposture de promettre quelque chose ? Parce que l'homme n'est ni une machine ni une structure figée. Il y a un au-delà dans l'homme. Il y a sa destinée propre, sa mémoire, ses différentes incarnations. Peut-être ne doit-il pas accéder à un bonheur maintenant. Vous ne pouvez donc pas le lui promettre parce que ce n'est pas le bonheur qu'il lui faut mais un coup de pied au cul ! À l'inverse, ce n'est peut-être pas d'un coup de pied au cul dont il a besoin, mais d'autre chose, d'une preuve d'amour, par exemple.

« Quand on veut vous manipuler, on va vous promettre le ciel et la terre à travers un enseignement, à travers une thérapie, à travers un pouvoir que l'on attribue à un gourou ou à un chef de secte. Et des tas de gens vont y croire, des tas de gens seront même prêts à payer pour y avoir accès. Or qui sont ces gens ? Vous allez tout de suite me dire : "Ah non, certainement pas moi !"

« Et pourquoi les autres tomberaient dans le panneau et pas vous ? Qu'est-ce qui vous fait croire que vous seriez moins naïfs ? Qu'est-ce qui vous fait croire, surtout, que vous ne pourriez pas devenir vous-mêmes fanatiques et intolérants ? Qu'est-ce qui vous empêche de basculer dans un sectarisme ? Qu'est-ce qui vous empêche de transformer *la Voie du sentir* en une secte ? Posez-vous la question. Et vous allez voir si, en vous, il n'y a pas ce désir sectaire d'accéder à un pouvoir.

« Pouvoir, pouvoir, pouvoir ! Tout le monde, ici, est susceptible de tomber dans la recherche du pouvoir. Comment cela fonctionne-t-il ? Qu'est-ce que les sectes vous promettent ? Du malheur, de l'infortune, de la détresse ? Non, elles vous promettent le ciel, le bonheur, la rencontre du bon époux ou de la bonne épouse, la réussite intérieure. Tous les pièges du pouvoir sont là.

« On vous manipule toujours par le pouvoir de la parole. Il ne s'agit donc pas d'écouter ce qui est dit mais de voir les actes qui sont posés. C'est comme dans la drague, on vous fait croire ce que vous voulez entendre. Les méthodes du marketing pour avoir des clients, pour vendre un produit et pour faire de l'argent ne font qu'utiliser l'image et la parole.

« Pour vous manipuler, l'image du maître doit donc être contrôlée, elle doit être au-delà de tout ce que l'on peut penser : c'est un surhumain, un démiurge qui a tous les pouvoirs, qui sait tout, qui peut tout. Et les gens le croient !

« Toutes sortes de faux maîtres pullulent. Ils travaillent en laissant les gens avec des béquilles et ils leur certifient qu'il faut avoir des béquilles. Mais comme je le dis souvent, si la fausse monnaie existe, c'est parce que la vraie existe aussi.

« Alors, regardez les situations humaines, les situations sociales, ouvrez les yeux, soyez un peu moins stupides et demandez-vous pour quelles raisons toutes ces choses se produisent. C'est parce qu'il existe des stratégies de langage qui sont redoutables : "Venez chez nous, ici, vous allez être heureux, vous serez aimé. Le Maître va vous amener le ciel, vous révéler à vous-même. Il va vous donner l'ouverture de l'esprit..." Le plus grave, ce n'est pas que cela existe, c'est que l'on y croit.

« On peut dire que c'est la faute de l'État, de la police, la faute de ceci ou de cela, mais ce n'est pas vrai. Parce qu'une secte et son kangourou vous manipulent à travers toutes vos faiblesses : votre rêve de bonheur, votre rêve de devenir quelqu'un d'important. Le gourou ou le kangourou va me dire : "Tu vas être mon lieutenant, tu vas me représenter !"

« Regardez bien comment on vous manipule : Est-ce que je vais avoir l'impression d'être vraiment quelqu'un en devenant le lieutenant du kangourou ? Est-ce que je vais être vraiment heureux avec ça ? Si cela vous rend heureux, c'est parce que vous considérez que vous n'êtes rien. Si vous pensez ainsi, je ne dirai pas que c'est une pensée négative, je parlerai plutôt de pensée stupide. Pourquoi est-ce qu'on peut croire à une telle ânerie ? Parce que nous sommes crédules. Mais cette crédulité n'existe pas par hasard, elle est formatée par un désir : réussir, réussir, réussir !

« On vous manipule dès que l'on vous propose d'être autre chose que ce que vous êtes. "Tu vas devenir un apôtre de la paix, tu vas apporter le bonheur aux autres, tu vas sauver des gens !" Voilà le tralala qu'on vous sert partout !

« C'est pour cela que dans *la Voie du sentir* et dans ce travail sensitif, il n'y a aucun dogme, aucun devoir. Je vous ai dit chaque fois : "Soyez libre !" Surtout, soyez libre ! Je ne suis en rien supérieur à vous, vous n'êtes en rien supérieurs à moi. Vous n'êtes pas inférieurs non plus. Nous sommes des amis faisant un travail d'exploration.

« Si j'ai profondément admiré le chamanisme, c'est parce que dans le chamanisme il n'y a aucune promesse. Celui qui promet quoi que ce soit à un autre est un spéculateur, un manipulateur. Le problème, c'est que vous aimez les promesses, parce que vous pouvez faire ceci pour avoir cela. Vous adorez le commerce, en quelque sorte.

« Et pourquoi les promesses vous séduisent et vous tentent ? Parce que vous n'êtes jamais content. Vous râlez tout le temps. La plupart de vos conversations dégénèrent en polémique. Vous ne parlez pas en écoutant l'autre, vous cherchez seulement à le démolir pour avoir raison. À quoi tout cela aboutit ? À vous rendre toujours plus prétentieux, à vous gonfler de vous-même. Cette crise que nous vivons, ce mal d'être vient du fait qu'il n'y a pas de relation. Alors, aimez votre pays, bon sang de dieu, parce que c'est un pays extraordinaire. Aimez votre société. Aimez-vous tel que vous êtes, aimez la vie que vous vivez. Je ne suis ni un maître, ni un millimètre, je respecte simplement l'altérité de l'autre.

« J'ai souvent demandé aux chamans que j'ai rencontrés pour quelle raison ils semblaient aussi heureux. Écoutez bien ! Ils m'ont donné cette réponse : "Parce que nous vivons dans un état permanent de gratitude envers la vie."

« Chaque fois que je me réveille le matin, je dis : "Merci à la vie". Quand je me couche, je dis : "Merci au sommeil qui me permet de me régénérer". Quand je mange, je dis : "Merci à la nourriture". Quand je trouve une femme : "Merci à l'amour". Ensuite, je ne vais pas râler parce que je veux être encore plus heureux ! Que faut-il de plus ? Mais on veut toujours plus, toujours plus.

« Je ne critique pas les sectes, je les vomis. Je trouve immonde la façon dont quelqu'un peut manipuler quelqu'un d'autre.

« Vous devez examiner très attentivement à l'intérieur de vous ce qui peut vous rendre sensible à une manipulation mentale. Comme vous êtes intelligents et cultivés, que vous avez du confort et de la sécurité, vous êtes persuadés que vous ne pourriez pas tomber dans un tel piège. C'est à cause de cette idée que vous ne voyez pas le danger. Quand on s'endort, que l'on se croit vacciné contre tout poison, on baisse la garde et c'est là que pique le serpent. C'est pourquoi je vous dis : soyez attentifs, soyez toujours attentifs ! Le mal connaît les faiblesses du bien, mais le bien ne connaît pas les stratégies du mal.

« Alors ne vous privez pas du discernement, d'une forme d'autodéfense et de protection, d'un certain jugement. Si votre tendance à juger constamment l'autre est néfaste, il ne faut pas pour autant éliminer toute capacité de jugement. Les excès, d'un côté comme de l'autre, sont mauvais. Gardez votre bon sens !

« Quelle est la nature de ce phénomène sectaire ? C'est le résultat du pouvoir, de l'absence profonde de morale, d'un emboîtement colossal, avec des phrases bien choisies : "Vous êtes en dessous de votre valeur, vous avez une personnalité brillante, il faut que vous éclatiez, que vous deveniez comme ceci..."

« En face de cela, soyez "vous" ! Cessez de rêver d'être un Clint Eastwood, une Brigitte Bardot ou un grand maître spirituel. Je ne peux avoir de la gratitude que pour ce que je suis, pas pour ce que je pourrais être. Je vise ce que je suis aujourd'hui et j'avance avec ce que je suis aujourd'hui. Vous comprenez ? Vous devez trouver votre propre identité, pas la mienne, la vôtre.

« C'est pour cela qu'ici, il n'y a pas de Maître, pas de chef. Ici, on est dans une structure horizontale, pas pyramidale. On fait un travail ensemble, en amis. Parce qu'aussi longtemps que l'on maintient une hiérarchie, le pouvoir est là. Et aussi longtemps que le pouvoir est là, la peur est là. C'est aussi simple que cela.

« Donc, je n'enseigne pas *la Voie du sentir*, je vous donne des outils pour que vous puissiez vous libérer de vous-même. S'étudier soi-même, c'est observer comment on se comporte. C'est cela le travail intérieur. Regardez comment vous vous comportez avec un garçon de café, avec votre collègue de travail, avec votre femme ou votre mari, avec les personnes que vous côtoyez à l'atelier. Dans ce travail, l'introspection n'est pas recommandable, parce que c'est en situation, c'est dans

les actes que l'on voit qui on est.

« Il y a encore un aspect particulièrement dangereux auquel vous devez faire attention. C'est le : "Je suis hors de toute question", "Je n'ai pas à me justifier !" Méfiez-vous de cette arrogance que vous pourriez avoir ; c'est le pire sectarisme, le pire totalitarisme que vous pouvez créer en vous-même ! L'assurance d'être exempt de toute critique, de toute remise en question, est le signe que vous êtes complètement à côté de la plaque. Vous vous croyez arrivé quelque part. Vous avez la certitude de ne pas vous tromper, de savoir... J'ai déraciné au maximum la peur qui m'habitait depuis l'enfance mais j'en ai gardé une, que je cultive, la peur d'être un con total. Cette peur est positive, cultivez-la vous aussi ! La peur d'être idiot, la peur de me laisser embarquer par mes propres imbécillités ou par celles des autres, me maintient dans un état de vigilance permanente.

« Il ne faut pas être manipulable. Et pour ne pas être manipulable, il faut avoir une petite peur bien éveillée, comme une veilleuse qui est là, présente quand l'autre parle, et qui dit : "Attention, tu es en train de te faire avoir. Attention, tu baisses la garde. Attention, tu te fais embobiner. Attention, on te peigne dans le sens du poil !" Il faut avoir cette lumière toujours allumée ! Si je l'éteins, c'est foutu. »

Luis nous proposa de faire une pause. Certains d'entre nous sortirent se dégourdir les jambes sur le palier, d'autres préparèrent du thé et du café, d'autres encore rassemblèrent ce que nous avions apporté : toutes sortes de fromages, de charcuterie, de fruits et de pâtisseries furent posés sur les tables.

Malgré l'abondance des mets, nous sommes restés sobres. Les paroles que nous venions d'entendre continuaient peut-être à nous travailler.

La pause se termina assez vite et Luis reprit la parole.

« J'aimerais que l'on aille encore un peu plus loin. Qu'est-ce que c'est le pouvoir ? Il faut regarder cela de près. Le pouvoir résulte d'une situation de peur, d'une situation de faiblesse. Vouloir le pouvoir est le signe d'un manque total de confiance en soi. Pourquoi ? Parce qu'on ne veut pas avoir le pouvoir sur soi-même, on veut avoir le pouvoir sur les autres. *La Voie du sentir* ne permet aucun type de pouvoir lié à l'enseignement.

« Regardez comment, dans ce travail, dès que vous avez reçu une certaine connaissance, vous voulez enseigner ! Il faut vous voir ! Vous voulez enseigner pour vous mettre au-dessus des autres, pour vous gaver de votre propre image ! Dans ce travail, et sur le plan spirituel plus généralement, dès que quelqu'un veut vous enseigner quelque chose, il veut vous enseigner ce qu'il doit apprendre, c'est-à-dire ce qu'il ne sait pas ! C'est extraordinaire à quel point on peut être naïf. Lorsqu'on veut enseigner, on se plante complètement !

« Quand vous écoutez Bach, par exemple, vous êtes emporté par la beauté, par l'harmonie de sa musique, par toute cette adéquation de l'amour avec l'œuvre, mais ce que vous ne voyez pas, c'est ce qui est caché, c'est ce qu'il ne montre pas, c'est-à-dire sa connaissance. Il vous donne le résultat, le fruit accompli, mais derrière la musique de Bach, il y a une structure. C'est cette structure, la connaissance, mais Bach ne l'étale pas.

« Et lorsqu'on utilise la connaissance ou l'enseignement et qu'on les met au service d'une volonté de pouvoir sur l'autre, c'est le signe que l'on est malade, que l'on est infecté, que l'on est contaminé. C'est le symptôme. Dans *la Voie du sentir*, dès qu'un homme ou une femme cherche à établir des relations de pouvoir, il doit se laver, se nettoyer, se traiter, parce que cette personne est malade.

« Savez-vous comment mon maître m'a enseigné à ne pas tomber dans le pouvoir ? Ce n'est pas en me disant : "Si tu tombes dans le pouvoir, tu auras des boutons sur la figure ou parce que le pouvoir est mauvais". Non, il a évité que je tombe dans le pouvoir en me donnant une quantité énorme de responsabilités. "Tu veux le pouvoir ? Assume et corrige ! Pratique le correctif de ce que tu as fait. Pratique l'étude des causes de tes échecs et l'étude des causes de tes réussites."

« Ce n'est pas parce que je recevais des responsabilités que je me disais : "Ça y est, je suis arrivé". Au contraire, je me remettai sans cesse en question, je pratiquais constamment le correctif. Parce que le pouvoir vous guette à chaque pas que vous faites.

« Je vais vous donner quelques informations sur les paliers de l'évolution de l'être humain. Peut-être cela vous sera-t-il utile pour garder un regard très vigilant sur vous-même.

« Les écoles de connaissance disent que l'humanité, sur le plan de son évolution, procède par paliers. On parle traditionnellement de neuf paliers. Dans la vie ordinaire, l'homme et la femme lambda circulent sur les trois premiers paliers qui correspondent aux trois centres : physique, émotionnel et mental. L'être humain que l'on pourrait appeler, par simple convention, n° 1, n° 2 et n° 3, ne fonctionne généralement qu'avec un seul centre. L'un sera davantage physique, l'autre davantage émotionnel, l'autre encore davantage mental. Ces trois catégories d'individus revendiquent le droit d'avoir un pouvoir sur les autres.

« L'être humain que l'on pourrait appeler n° 4 est passé par plusieurs écoles de travail intérieur et il commence à avoir des éléments pour se désidentifier de lui-même. Si on lui donne une fonction liée au cadre de l'enseignement, il peut l'accomplir. Mais ce palier est très dangereux parce que l'homme ou la femme de ce stade n'est pas cristallisé. Si cet individu s'identifie à la fonction qu'on lui a confiée ou s'il cherche à se l'approprier, il tombera aussitôt dans le pouvoir.

« Et en tombant dans le pouvoir, il devient quelqu'un d'extrêmement dangereux. Parce qu'il n'est pas capable d'amour. Il peut enseigner avec joie mais il ne sert pas l'enseignement, il s'en sert. Il ne veut ni apprendre à aimer, ni aimer, il veut

qu'on l'aime ! Il profite de tout le monde. Il est devenu un suceur, un vampire. Il mange votre énergie et une fois que vous vous êtes fait totalement pomper, il vous jette dehors parce que vous ne lui servez plus à rien.

« Dans le travail intérieur, ne baissez jamais la garde, ni avec vous-même ni avec les autres, parce que le mal est là, dans la prétention, dans l'arrogance et dans la négligence.

« L'être humain n° 5 est un individu qui est entré dans une fonction de service. Que quelqu'un ne veuille pas prendre le risque d'abandonner sa personnalité, c'est son problème, mais aussi longtemps qu'il la garde, il reste sur son propre chemin avec son "je" et son "moi". L'être humain n° 5 n'a plus de "je" ni de "moi", on peut ainsi lui donner l'opportunité de propager le travail.

« Les entités des plans supérieurs lui disent : "L'aide te sera donnée si tu es 24 heures sur 24 vertical ! Tu n'as plus le droit d'avoir des humeurs car tu as pris un engagement. Nous sommes là pour t'aider en toutes choses, pour aplanir les difficultés, mais attention, rien ne t'appartient en propre parce qu'à partir d'aujourd'hui, on va te confier des vies et tu ne peux pas être un vagabond."

« Les individus n° 3 et n° 4 s'approprient et s'octroient le droit d'enseigner, de parler et d'écrire, mais ils ne se responsabilisent pas du tout de la vie de l'autre. L'être humain n° 5 a fait un engagement éthique à l'intérieur de lui-même. Il a acquis le droit de servir mais il ne sert pas en son nom propre.

« Jusqu'à l'être humain n° 4, vous avez le droit d'avoir un "moi-je" ; au n° 5, vous n'avez plus de "je" ni de "moi". C'est un stade incommode, car vous n'avez pas non plus de "soi". C'est le vide total et cela peut durer un an, deux ans, trois ans dans lesquels vous êtes dans une solitude magnifique et totale. Les entités supérieures observent ce que vous faites et si vous n'arrivez pas à créer une nouvelle modulation de vous-même, elles disent : "Bon, il n'est pas encore prêt. Retour à la case de départ."

« Si vous n'êtes "personne", c'est-à-dire si vous ne vous appropriez rien, ils vous connectent alors à des forces de connaissance et de communication. Aussi longtemps que vous ne vous appropriez rien, le contact peut opérer. Là, il faut avoir un cœur sincère, un cœur qui ne ment pas. La loi dans le niveau 5 fait que vous ne récoltez pas le fruit de votre travail. Vous faites les choses pour rien. Cet être humain-là est un homme ou une femme qui a renoncé à toute récompense.

« L'être humain n° 6 est un être libéré. Lorsque vous entrapercevez ce qu'est un être libéré, vous pouvez imaginer alors la dimension d'un Jésus qui se trouve au niveau 9 !

« Je vous le répète encore une fois : *la Voie du sentir* ne permet aucun type de pouvoir lié à l'enseignement. Lorsque quelqu'un vient me voir pour entrer dans le travail, j'ai devant moi une œuvre d'art, pas un objet en série ! Je ne peux donc pas faire n'importe quoi. Chacun d'entre vous est unique, chacun d'entre vous est une œuvre d'art !

« De même que je n'ai jamais corrigé qui que ce soit, je laisse les personnes se tromper, avancer, tâtonner, tomber, s'élever, afin qu'elles puissent un jour marcher sur leurs propres jambes. Lorsqu'on se met à enseigner, on annule les gens.

« En Occident, on procède par progression. En Orient, on ne procède pas par progression, on procède par contact. Le sentir ne procède pas par accumulation, le sentir est un contact, un partage, une aimantation ; c'est pour cela qu'il ne peut pas être enseigné.

« Mais on veut aider ou être aidé selon nos propres critères. C'est cela, le pouvoir. On veut que les choses soient faites comme nous l'entendons. C'est cela l'ego. Ce type de comportement est un signe manifeste de faiblesse. Car les choses se font comme elles doivent se faire et non par notre soi-disant "sainte volonté".

« On a vécu pendant deux ou trois mille ans avec l'obsession de réussir, avec la conquête, avec le pouvoir, avec la soif de coloniser des territoires ou de conquérir le ciel, mais cela a fait son temps. Ce qui m'intéresse, c'est de découvrir une autre façon d'être humain dans laquelle il n'y a ni ciel, ni enfer, ni récompense, ni mérite, ni compétition.

« Découvrir une autre façon d'être humain mais pas pour réussir. Mon être se fiche éperdument de réussir, Dieu se fiche aussi que je réussisse, c'est ma personnalité qui veut réussir. Alors, je vais renverser les choses. Si je dois réussir quelque chose, c'est réussir à ne pas être un lieu de pouvoir, à ne pas être un lieu de domination dans lequel règne la personnalité avec mon " moi, moi, moi " tout puissant. Parce que cela tue trop fort.

« Aussi, je vous en prie, que vous soyez un homme ou une femme, veillez à ne jamais tomber dans le pouvoir ! Pour cela, j'annule la distance entre l'autre et moi afin de ne faire qu'un. Là, il ne peut plus y avoir de rapport de pouvoir. Là, on touche l'amour.

« Vous voyez, ce travail n'est qu'une quête amoureuse. La vie est une exploration, une expérience permanente d'amour. Mon but est d'explorer l'amour et de voir comment je peux faire pour aimer l'autre. Pour le moment, c'est être attentif à la différence de l'autre et à l'accepter tel qu'il est, sans vouloir lui imposer ce que je suis ou ma forme d'être. Le mental inférieur cherche à détruire l'amour, et il est très persévérant ! Alors, ne baissez jamais la garde !

« Les chamans détestent tellement le pouvoir qu'ils ont mis au point des stratégies pour s'en débarrasser. Pour se protéger de cette malédiction, il faut acquérir trois pouvoirs de l'esprit. »

Luis se mit à rire.

« Dès que vous entendez les mots “acquérir trois pouvoirs”, cela vous plaît, n’est-ce pas ! Disons que ce sont simplement des capacités que vous donne le travail intérieur. C’est un savoir-faire que l’on acquiert par la pratique et qui vous protège de votre ego avide et possessif.

« Le premier pouvoir que je dois acquérir, c’est celui de me désenvoûter de moi-même. Car je suis envoûté par ma propre admiration, ensorcelé par l’opinion que j’ai de moi-même. Je suis envoûté soit par une version mentale qui dit que je suis un raté, que je ne suis pas aimé, que je suis un incompris ; ou alors je suis envoûté par l’idée que je sais tout, que je n’ai besoin de personne, que je ne peux pas me tromper.

« Je dois absolument me désenvoûter de ce personnage qui parle sans cesse en me maintenant dans un état de véritable décrépitude, de sénilité. Se désidentifier de soi-même est une nécessité absolue. Je dois casser mon auto-admiration. Cela ne veut pas dire que je dois me mépriser ou créer une autre identité : il s’agit uniquement de mettre une distance entre moi et moi. Et la distance se met lorsque je suis en état de sensation physiologique. Là, j’ai une conscience biologique et pas mentale qui me permet de mettre une distance entre moi et mes paroles, entre moi et mes actes.

« La sensation physique met tout de suite de la distance parce qu’elle divise l’attention en deux, une partie pour le sentir et une partie pour l’écoute ou pour l’énonciation de la parole. Le “rappel de soi sensitif”, qui est également basé sur la division de l’attention, est une autre technique pour extirper de vous le mécanisme de l’identification¹.

« Le deuxième pouvoir que je dois acquérir, c’est de devenir guérisseur. Non pas guérisseur des autres, guérisseur de moi-même ! Avant de vouloir signaler l’erreur de l’autre, je vais être attentif à mon propre comportement et à tous les traits négatifs et nuisibles qui m’habitent. Je vais ainsi pouvoir me guérir de mes manies, de mon habitude de vouloir toujours avoir raison, de ma sécheresse, de mon narcissisme, de mes peurs.

« Je vais aussi entrer sensitivement à l’intérieur de mon corps afin d’amener la paix et l’abondance dans la rate, dans le foie, le pancréas, les poumons, la vessie, le cerveau... Je vais sacrifier chaque partie de mon corps pour expulser tout le négatif qui s’est incrusté jusque dans mes organes, comme le désir de pouvoir, le désir de connaissance, l’avidité...

« Je vais peu à peu guérir de ma souffrance et de mon attachement à cette souffrance en cessant d’obéir à ma fausse personnalité. Je vais arrêter le combat avec l’autre, car là où il y a combat il ne peut pas y avoir d’amour, ni d’un point de vue physique ni d’un point de vue émotionnel.

« Le troisième pouvoir que je peux acquérir par ce travail, c’est celui de créateur de monde. C’est-à-dire acquérir la capacité de prendre soin du climat de ma vie intérieure et extérieure. Cela touche à la fois à des facultés de créativité et de prévoyance. Je vais pouvoir être attentif à la qualité de mes pensées, de mes actes, de mes émotions vis-à-vis de moi-même et de l’autre. Dans cette vigilance constante, je façonne mon monde, je ne le subis plus. Je ne sépare plus non plus. Je capte. Ce bouquet de fleurs n’est plus à l’extérieur de moi, il est dans mon monde. Je leur parle et elles me parlent et cette communication pénètre partout.

« Avant de vous quitter, dit-il en allumant un cigarillo, j’aimerais vous parler d’un conte qu’une amie japonaise m’a raconté.

« C’est l’histoire d’un petit bambou qui avait peur de la neige. Il pensait qu’elle était tellement lourde qu’il n’arriverait pas à la supporter. Ce qu’il ne savait pas, c’est que la nature lui avait donné la possibilité de s’incliner. Et lorsqu’il se mit à neiger, il s’inclina. Dans la forêt, tout devint blanc ; la neige le recouvrait mais il ne s’était pas brisé. Et quand le soleil fit fondre la neige, le petit bambou récupéra sa forme initiale.

« Lorsque j’ai entendu cette histoire, je me suis dit que ce conte, avec des images très simples, m’offrait un viatique qui se résume en trois mots : “ça va passer !” Pourquoi est-ce que je souffre ? Parce que je ne m’incline pas. Les problèmes, les situations conflictuelles sont là et la neige s’accumule, s’accumule, jusqu’à risquer de me briser. Mais les situations sont toujours passagères, rien ne perdure. S’incliner, non pas s’humilier, c’est ne pas faire de résistance contre les choses.

« Pendant que la vague de tourmente est là, pendant que le tonnerre gronde, que la grêle frappe, réfugiez-vous à l’intérieur de vous-même et priez. Non pas pour demander : “Seigneur, épargne-moi cela !” Non. Mais plutôt : “Donne-moi la force de ne pas me briser contre cela !” Donne-moi la force d’accepter que cette situation passe. On a de l’argent, on a un mari ou une femme, on se sent heureux, puis d’un seul coup, on perd ses économies ou son travail, votre mari s’en va avec votre meilleure amie, et c’est le désastre. Non ! On recommence une autre fois.

« Rien n’est permanent. Ce monde est constitué d’une succession d’états dans une altérité de formes. Un rosier donne des roses merveilleuses et un autre, de petites roses, pas aussi jolies, pas aussi parfumées. Ce n’est pas parce que ce rosier est mauvais, c’est parce qu’il a ce type de roses. C’est tout ! Il aura d’autres qualités. Mais vous voudriez que toutes les roses soient grosses comme des choux-fleurs ! C’est cette exigence que nous avons, ce despotisme de vouloir que les choses correspondent à ce que nous avons décidé qui crée la souffrance en nous.

« Arrêtons de vouloir tout décider, tout comprendre, tout maîtriser. Dès que nous voulons avoir la maîtrise d’une situation ou d’une chose en particulier, nous créons de la susceptibilité en nous, de l’égoïsme, de la jalousie, de l’agressivité. La maîtrise m’amène à la comparaison et la comparaison m’amène à la compétition. C’est cela, la prison de l’être humain, la prison de l’amour-propre.

« Je vous ai déjà raconté cette histoire soufie du petit poisson dans un bocal qui demande à un autre petit poisson : “Est-ce que tu sais où il y a de l’eau ?”

« Nous sommes faits d’amour pur, ce monde est pur amour, nous baignons dans l’amour, et nous continuons à le chercher. Il ne m’aime pas, il m’a fait ci, il m’a fait ça... Cela n’a pas de sens. Qui me prive de cet élixir de la vie ? La personnalité. Parce qu’elle est féroce, elle veut avoir le pouvoir, elle veut être reconnue, elle veut réussir. Et ainsi, elle sépare tout le temps.

« Je suis prisonnier d’une version que j’ai de la vie et du monde et à laquelle je me suis habitué, une version qui me fait croire que tout doit venir de l’extérieur. Je suis persuadé que ce que je cherche : être aimé, que l’on soit gentil avec moi, que l’on me reconnaisse, que l’on me respecte, se trouve à l’extérieur. Mais sentir que tout est amour est un renversement : je ne suis plus dans l’attente que le monde m’aime ou puisse enfin me reconnaître.

« Ne cherchez pas l’amour, vivez dans le goût de l’amour. On ne peut pas l’attraper, on ne peut pas le mettre dans un système, mais on peut le faire passer dans les actes, à travers une caresse donnée à un chat, dans des petites choses que l’on fait pour rien.

« C’est cela, *la Voie du sentir*. »

¹ Cette technique est abordée au chapitre XVI : « Considérer l’autre et se rappeler soi-même ».

*C'est ici que les choses se passent.
Le ciel, c'est ici,
et le ciel, c'est moi,
et l'enfer, c'est moi aussi ;
cela dépend de la manière dont je capte la vie.*

Luis Ansa

XVI

Considérer l'autre et se rappeler soi-même

Le printemps était arrivé. L'air était frais, les montagnes, magnifiques. Nous étions en séminaire dans un ancien couvent, dans un petit village au-dessus de Chambéry.

Luis avait pris la parole après le déjeuner, assis sous un arbre. Nous nous étions peu à peu rassemblés autour de lui.

« Quatre-vingt-dix-neuf pour cent des personnes qui sont dans *la Voie du sentir* ne connaissent pas les structures de cette voie. Je parle des structures internes qui n'ont rien à voir avec le sentir à proprement parler ou avec la sensation, et encore moins avec les bonnes intentions. Il y a, dans cette voie, une technique qui repose sur plusieurs points.

« Qu'est-ce que *la Voie du sentir* ? Ce n'est pas seulement sentir. Avant de sentir, il faut savoir comment faire pour pouvoir sentir. Et avant de savoir comment faire pour sentir, il faut découvrir comment on fonctionne. Connaître ses propres conditionnements et ses propres croyances, c'est une chose. Mais il faut surtout étudier et connaître les processus mêmes qui nous rendent esclaves. Les deux fléaux les plus importants sont l'identification et la considération intérieure.

« Nous avons déjà parlé de l'identification¹. C'est un état affectif et affecté qui vous rend totalement absent de vous-même. Et étant absent de vous-même, tout peut vous arriver : hémorragies d'énergie, comportements inadaptés, réactions émotionnelles, pertes de toutes directions intérieures. Vous êtes à la merci de n'importe quelle situation, de n'importe quelle parole, n'importe quel désir ou n'importe quelle pensée.

« Si je suis identifié à mon image lorsque je mange des spaghetti, je ne suis qu'une machine biologique qui fait pénétrer des choses dans sa bouche, sans conscience, sans être présent. Si je suis identifié et que j'exprime mon point de vue sur un sujet, que ce soit sur l'amour, Dieu ou ce que vous voulez, je me comporte comme une cassette audio qui ne fait que répéter les mots qui lui ont été injectés.

« L'identification est le plus grand obstacle à l'éveil à la conscience. L'émotion dégénère en émotivité mécanique et cette émotivité mécanique va générer ce que l'on appelle la "considération intérieure" qui va, à son tour, permettre de nouvelles identifications.

« C'est Gurdjieff qui a été le premier à utiliser les termes de "considération intérieure" et "considération extérieure" pour parler de ces mécanismes, mais ce travail d'observation des différentes formes d'identification se retrouve dans toutes les écoles de connaissance, que ce soit au Moyen-Orient, en Occident ou en Amérique du sud.

La "considération intérieure" est un processus mécanique mental et émotionnel, extrêmement négatif, qui est lié à notre fausse personnalité. Par processus mécanique, je veux dire qu'il fonctionne automatiquement sans que nous en soyons conscients.

« La "considération intérieure" a deux aspects.

« Le premier, c'est le fait de prendre en considération ce que l'autre pense de moi. J'accorde alors une telle importance à l'autre que je n'existe plus que par son regard. Je n'existe que parce que l'autre me considère. La valeur que j'ai est fonction de ce que l'autre me montre. Qu'il m'admire ou me déteste, c'est du pareil au même car, dans les deux cas, c'est lui qui me dit combien je vauds. Dans les deux cas, je n'existe pas par moi-même.

Le second aspect de la "considération intérieure", c'est le fait de considérer l'autre à travers mes propres valeurs, mes opinions, mes jugements, mes acquis. Je ne vois donc jamais l'autre, je ne le connais jamais, parce que je le fais passer à travers mes filtres. Et le faisant passer à travers mes filtres, je le juge et je le piétine.

« Nous n'arrêtons pas de cultiver la "considération intérieure". La France en est saturée. Que va-t-on penser de moi si je dis cela, si je fais ceci, si j'écris de telle façon, si je mange la tête en bas ?

« En même temps, je vais constamment chercher à me faire remarquer pour être admiré. Je vais attirer l'attention, séduire l'autre de mille façons, à travers mes habits, mon look, mon apparence... Est-ce que je suis à la mode ? Est-ce que je possède ce nouveau gadget dont tout le monde parle ? Est-ce que l'autre se rend compte de toute la culture que je possède ? Est-ce qu'il voit mon intelligence ? Est-ce que je lui plais ? Si, par ailleurs, je possède le dernier téléphone portable, je vais pouvoir me sentir supérieur à l'autre, je vais le dominer !

« À cause de cette "considération intérieure", je tombe, sans m'en rendre compte, dans un esclavage total et

extrêmement profond. Parce que la présence de ce fléau, niché dans ma personnalité, déclenche automatiquement en moi la peur de ne pas exister. »

Luis fit une légère pause puis reprit la parole.

« Si je veux m'en libérer, je dois donc me poser des questions :

- Quel rôle joue la « considération intérieure » dans mes rapports à l'autre ?
- Sur quels plans de ma personnalité agit-elle ?
- Si c'est sur le plan intellectuel, à partir de quels critères ?
- Si c'est sur le plan émotionnel, à partir de quels sentiments agit-elle ? Quelles réactions affectées provoque-t-elle ?
- Si c'est sur le plan physique, qu'est-ce que le corps de l'autre éveille en moi ? De l'attraction, de l'indifférence, du mépris, de la jalousie ?

« Observez vos réactions lorsque vous êtes en situation. Dans ce travail, c'est à vous de trouver les réponses qui vous sont propres, car c'est de vous qu'il s'agit. Stocker des informations ne sert à rien. Vous ne feriez que vous encombrer un peu plus l'esprit. Rendez actives ces propositions. Pendant deux heures, une journée, une semaine, vivez avec ces questions et apprenez des observations que vous faites dans les situations que vous vivez. »

Luis fit de nouveau une pause, peut-être pour nous laisser le temps d'assimiler le travail que nous avions à faire.

« La "considération intérieure", reprit-il, découle de l'idée, totalement subjective, que vous vous êtes faite de vous-mêmes et des autres. Elle s'est forgée à partir de votre personnalité, c'est-à-dire à partir de vos opinions personnelles et des fantasmes narcissiques dans lesquels vous êtes empêtrés. Cet esclavage dans lequel vous vivez n'existe qu'à cause d'une seule chose : l'auto-importance que vous vous êtes donnée. Mais c'est vous qui avez inventé l'idée que vous étiez important.

« Vous voyez, il y a une nécessité et une urgence à réviser comment l'on se considère soi-même pour pouvoir sortir du labyrinthe de la "considération intérieure". On se considère comme important, mais en réalité on ne l'est pas. On est nécessaire mais on n'est pas important. Alors, si on est nécessaire, on doit se demander en quoi on est nécessaire et devenir fonctionnel. Mais si on se croit important, on tombe dans l'idolâtrie de soi-même et c'est le fléau de tous nos malheurs. La nécessité de changer que vous ressentez répond à une nécessité extérieure cosmique. L'univers veut évoluer et vous pouvez participer à ce mouvement. Mais surtout sans vous prendre au sérieux parce que l'univers ne se prend pas au sérieux.

« Vous pouvez alors simplement vous poser la question : en quoi suis-je efficace et en quoi suis-je inefficace ? Non pas efficace vis-à-vis de l'univers, c'est trop loin, mais efficace vis-à-vis de mon micro-univers. Je vais alors éviter ce qui est mal, non pas pour éviter le mal mais pour éviter l'inefficace en moi. C'est un nouveau regard que vous devez inviter pour pouvoir commencer à changer la structure de votre pensée et, par là, de votre langage.

« Comment je m'articule moi-même, comment je me parle, comment je me situe ? Si je me situe par rapport à moi-même, je me crois important et je deviens mon propre adorateur. Si je me considère comme nécessaire, je vais devoir me questionner : en quoi suis-je nécessaire ? Et vis-à-vis de quoi ? J'entre alors en relation avec mon environnement, j'établis des corrélations. Si je suis important, rien n'existe d'autre que moi. Mais si je suis nécessaire, dans quelle fonction suis-je nécessaire ? Un organe a une fonction dans un organisme. Dans quelle organisation, dans quelle structure, quel milieu, suis-je nécessaire ? Comment est-ce que je peux être efficace vis-à-vis des personnes qui sont autour de moi si je ne suis pas efficace vis-à-vis de moi-même ? Vous voyez, c'est tout un renversement qu'il faut effectuer.

« Et lorsque ce changement, cette évolution, cet "éveil" a lieu en vous, appelez-le comme vous voulez, ne croyez pas que vous allez enfin pouvoir dormir tranquille. Si vous vous imaginez qu'entre deux visions béatifiantes et ronronnantes, on va vous apprendre les secrets de l'univers, vous vous trompez lourdement. Non, cela ne se passe pas ainsi. On a une vision tellement minuscule et réductrice de la vie. La vie n'a ni commencement ni fin. Je ne suis qu'un épisode ponctuel, mais dans cet épisode je peux rester avec ma vision réduite, étriquée de la vie, ou je peux participer à une dilatation consciente et sortir de mon histoire personnelle. Vous voyez, je peux collaborer avec cette dilatation et avoir une fonction, parce que cette dilatation ne peut pas se produire seule, mais je dois sortir de mon histoire personnelle. L'homme est une usine à conscience, tout comme la planète Terre. Alors dilatez, dilatez ! Sortez de la conscience individuelle et mentale et allez vers la conscience "être".

« L'humanité tout entière est dans un sommeil très lourd. C'est la situation de la planète parce que cette planète ne doit pas être réveillée. Si elle se réveillait, toute la mécanique céleste volerait en éclat. C'est pour cela que le collectif ne peut pas se réveiller. Mais dans cette masse, certains individus sont invités à accélérer le processus de conscience dans leur vie. Ils se mettent alors en rapport avec le monde d'en haut. Mais avec le monde d'en haut, ils ne sont pas dans un rapport d'adoration, avec des "alléluias", non, ils sont un pont de passage entre le mystère qui se trouve en haut et le mystère qui se trouve en bas, en ce monde, afin qu'entre ces deux feux, ces deux frictions, sorte la conscience. Et cette conscience dont je parle est un démantèlement de la psyché, du mental, qui cherche constamment à s'endormir.

« À propos de cette accélération, personne ne vous pousse à la faire, mais beaucoup de personnes avant vous l'ont faite. Ceux qui ont plongé ont la valeur qu'ils ont, on ne peut pas la mesurer, on ne peut pas les juger. Et si certains ont fait des

erreurs, je les remercie parce qu'ils me montrent justement l'erreur, ils me signalent l'endroit où il ne faut pas que je tombe aujourd'hui.

« Aussi, je dois faire régulièrement un examen impitoyable pour savoir où je suis, où je me trouve. Je n'ai besoin que de trois ou quatre minutes pour cela. Comment je cherche à être avec mes opinions, mes croyances, mes aptitudes ? Comment je me comporte ? Je me pose quatre minutes quelque part et je me situe intérieurement. Est-ce que je collabore à cette poussée dans laquelle existe l'incertitude ou est-ce que je continue avec mes certitudes, mes revendications, mes opinions et mes "moi, moi et moi" ?

Mais si je choisis de collaborer, je commence par abandonner toute idée de récompense. Il n'y a aucun mérite à attendre en participant à cette accélération. Je ne deviens pas non plus un "initié" que l'on va admirer. Non, je ne suis qu'un simple ouvrier, un travailleur sans salaire, sans retraite et sans vacances. Pourquoi sans vacances ? Parce qu'une partie en moi, où qu'elle soit, doit rester éveillée ! Le dimanche, je ne fais pas la grasse matinée. Et si je risque l'épuisement ou même la crise cardiaque, tant pis ! Parce que je ne veux pas retomber dans le collectif dans lequel les choses se passent accidentellement, par hasard. »

Luis se mit à rire en voyant les têtes d'enterrement que nous faisions. Nous nous détendîmes avec lui.

« En fait, vous devez vous allier avec votre peur et lui dire : "Maintenant tu vas m'aider. Arrête de me faire peur pour n'importe quoi et donne-moi plutôt la peur de ne pas être moi-même."

L'être humain a découvert la conscience d'être quelqu'un, d'aboutir à quelque chose, de savoir quelque chose, de pouvoir quelque chose. Maître Eckhart en a parlé avec beaucoup de justesse. Regardez bien votre conscience ordinaire : elle n'a pas d'autres motivations que celles de vouloir être quelqu'un, d'arriver à quelque chose, de savoir quelque chose, de pouvoir quelque chose.

« On ne peut pas y échapper : "avoir, pouvoir, savoir, devenir et vouloir être" sont les cinq esclavages de la conscience ordinaire. L'unique question que cette conscience ne se pose pas, c'est la question de son propre devenir. Elle ne veut pas devenir "elle-même". Mais qui est donc celui qui pense en termes de "avoir, pouvoir, savoir, devenir et vouloir être" ? C'est le moi.

« Le moi ne veut pas aller au "Soi"² parce qu'il sait qu'il est très petit et temporel, alors que le "Soi" n'est pas temporel. Le "Soi" a des opérations à long terme, le moi à très court terme. Court terme signifie : dans quelques années, je vais m'installer et je serai quelqu'un. Mais le moi ne sait pas que dans trois jours il va mourir d'un accident de la route.

« *La Voie du sentir* amène le moi vers le "Soi", c'est-à-dire qu'elle amène votre conscience ordinaire, sans aucune critique, sans aucun jugement, à être elle-même. Être soi-même, c'est être indestructible et irremplaçable. C'est un lieu d'amour. Mais le moi ne s'aime pas, il s'admire, ce n'est pas pareil.

« Je vous recommande donc, et je le dis à chacun d'entre vous, de commencer un tout petit peu à étudier, à observer comment vous fonctionnez. Sans vous juger, sans vous condamner, mais sans vous excuser non plus. C'est une chose que n'importe qui peut faire. Vous n'avez pas besoin d'avoir étudié la philosophie, d'avoir un compte en banque bien rempli ou je ne sais quoi. Observez simplement comment vous fonctionnez et vous allez voir que certaines thématiques vont très vite apparaître et se répéter. Vous pourrez alors commencer à connaître les tendances de votre fausse personnalité.

« Ce sont des tendances qui se sont incrustées dans la psyché, dans les émotions et dans le corps. Elles touchent donc les trois corps, mental, émotionnel et physique, mais pas l'instinctif. Observez comment fonctionne votre façon de penser, comment vous vous pensez vous-mêmes et comment vous pensez les autres.

« Ce n'est pas fatigant. Quand vous avez passé la soirée avec des amis, que vous avez observé certaines choses, restez un moment avant de vous coucher, quatre ou cinq minutes, et posez-vous la question : Pourquoi ai-je parlé ainsi dans cette situation ? Qui m'a fait dire cela ? Qui m'a fait juger de telle façon cette personne ? Qui est celui qui opère en moi ? Ce n'est surtout pas une introspection, attention ! C'est une remémoration sommaire, sans profondeur, sans jugement et sans conclusion. Vous constatez sans donner aucune importance à ce que vous constatez. Mais ayez, tous les jours, ce regard sur vous-même pour savoir comment vous vous comportez. Comment je me considère ? Comment je me conduis dans la foule, dans le métro ? Comment je parle à l'autre quand je lui demande une baguette de pain ou un café-crème ? À quoi je pense quand je regarde les gens passer dans la rue, quand je vois une femme ou un homme qui marche près de moi ?

« C'est une sorte de contemplation que vous faites pour connaître vos caractéristiques. Elles n'ont pas besoin d'être observées en profondeur, voyez simplement comment les symptômes affluent.

« De cette façon, vous allez apprendre comment la "considération intérieure" agit en vous. Vous allez voir à quel point vous dépendez constamment du regard de l'autre, à quel point il vous valorise ou vous dévalorise, à quel point il vous fait exister. Vous allez constater aussi à quel point vous ne voyez jamais l'autre, vous ne le voyez qu'à travers vos filtres.

« Comment se libérer de ce fléau, alors ? D'une façon intellectuelle ? C'est impossible.

« Pour bien comprendre les processus qui sont en jeu, on peut comparer la "considération intérieure" à son opposé : la "considération extérieure".

« Dans la "considération intérieure", d'une part je dépends totalement du regard de l'autre et, d'autre part, je considère l'autre à partir de mon monde. Lorsque je regarde l'autre, lorsque je l'écoute, il n'y a donc que moi et mes propres

opinions.

Par contre, dans la “considération extérieure”, je suis libre de l’opinion de l’autre vis-à-vis de moi-même. Je ne suis pas indifférent non plus. Mais je suis libre, intouchable, parce que je ne suis plus identifié à ma personnalité. Et je suis également libre de mes opinions personnelles qui ne font que juger constamment ce que l’autre fait ou dit. J’accepte l’altérité de l’autre, je ne l’annule plus. Je peux écouter son point de vue sans me nier moi-même pour autant.

« La “considération intérieure” découle d’une structure psychique et émotionnelle qui appartient au moi et favorise l’identification, alors que la “considération extérieure” découle d’une conscience modifiée, éveillée. La prise qui était branchée dans la partie mentale et émotive, ou sexuelle et émotive, est désormais débranchée.

« Dans la “considération extérieure”, je peux ainsi considérer les mémoires de la personne, ses capacités, son type humain. Je peux savoir si cette personne utilise une mémoire littéraire, une mémoire historique, une mémoire sociale ou une mémoire mondaine. Une mémoire mondaine n’a rien à voir avec une mémoire historique. Une mémoire littéraire est différente d’une mémoire religieuse, qui est elle-même différente d’une mémoire scientifique.

« En considérant l’autre extérieurement, je peux ainsi savoir quel type d’être humain j’ai en face de moi, afin de lui parler dans sa langue et pas dans la mienne. Si je ne suis pas capable de voir ses capacités mémorielles, d’où il vient, à quel monde il appartient, à quelle planète, alors je ne me mêle pas, je parle d’une façon neutre. Le minimum que je puisse faire, c’est d’éviter tout jugement, toute opinion personnelle. »

Luis regarda un instant quelques oiseaux qui planaient dans le ciel, juste au-dessus de nous.

« Vous savez, je cohabite avec la considération extérieure seulement lorsque je pénètre dans la prière du cœur, pas avant. Aussi longtemps que j’étais dans la prière extérieure, demandant, quémandant, aussi longtemps que la parole existait dans ma prière, je n’ai pas touché la considération extérieure.

« Lorsque je suis entré dans une ascèse de mots, dans une prière, dans le silence le plus total de ma créature, là j’ai commencé à effleurer ce que cela veut dire “considération extérieure” parce que je suis entré dans mon silence.

« Lorsque l’autre vous parle, la “considération extérieure” ne peut émerger que si vous avez en vous un silence qui vous permet d’avoir une distance. L’état de conscience éveillée des maîtres, c’est un état de distance vis-à-vis de l’autre. L’état de distance, c’est la non-identification à ce que je suis, à ce que je sais et à ce que je pense par rapport à l’autre. »

Ses derniers mots restèrent un moment en suspension dans l’air. Comme si Luis voulait tout à coup nous mettre en garde contre cette arrogance qui nous fait croire que, parce que nous entendons parler d’un élément de l’enseignement, nous pourrions déjà le pratiquer.

« En attendant de pouvoir approcher la “considération extérieure”, les chamans ont inventé un exercice thérapeutique qu’ils ont appelé “l’art du compromis”. Dans cet “art du compromis”, lorsqu’il y a un conflit entre deux personnes, plutôt que chacun se mette à croire qu’il a raison, on part du principe que chacun a tort. Les deux personnes cherchent alors ensemble un lieu de conciliation dans lequel elles vont avoir toutes les deux raison. Mais même ce petit exercice, qui n’est qu’une préparation à la considération extérieure, est très difficile pour la personnalité, parce qu’il faut faire appel au discernement, et le discernement est en rapport avec le mental supérieur³. »

Quelqu’un demanda à Luis s’il était possible de se libérer de la “considération intérieure” par l’une des thérapies qui sont proposées dans notre société.

« C’est impossible de vous libérer de la “considération intérieure” d’une façon analytique ou intellectuelle, car ce processus occupe toute votre sphère mentale. L’éveil du sentir est, pour moi, la voie la plus rapide pour vous libérer de ce fléau. Si nous sommes plongés depuis la naissance dans cet état d’identification, c’est parce que personne ne nous a donné d’indications pour en sortir.

« Pourtant, il y a toujours eu, dans toutes les voies qui existent, qu’elles viennent d’Orient ou d’Occident, des tentatives pour lutter contre l’identification. Les maîtres ont répété constamment les mêmes formules à toutes les époques : “Souviens-toi”, “Rappelle-toi”, que ce soit dans le soufisme, l’hindouisme, le bouddhisme, l’hermétisme chrétien ou le chamanisme.

« Cette remémoration de soi a pour unique but d’affaiblir l’état d’identification et nous permettre ainsi d’être présents dans notre relation au monde, présents à ce que nous faisons, à ce que nous disons. Il s’agit d’éveiller un état de présence à l’intérieur de soi.

« Les écoles de connaissance ont appelé cette technique le “rappel de soi⁴” ou “se rappeler soi-même”. Le rappel de soi n’est pas le rappel du moi. Attention ! Il ne s’agit pas de vous remémorer votre personnalité ou votre moi mental. Le “Soi”, on le connaît très peu et très mal, et pourtant nous vivons avec lui, même si nous l’avons oublié. Se souvenir du principe fondamental contenu dans notre mémoire, lieu de la conscience humaine et de son origine divine, tel est le sens du rappel.

« Ce rappel nécessite la volonté, puisqu’il se pratique par une division volontaire de l’attention. L’attention, nous en

avons déjà longuement parlé³, est à la base de toute relation. Pour toutes les créatures vivant sur cette planète, l'attention est l'énergie la plus recherchée. Pourquoi ? Parce que l'attention est une des excellences de l'amour.

« L'être humain a la capacité d'extraire et de s'approprier cette énergie selon différentes stratégies qu'utilise notre personnalité. On cherche à capter l'attention de l'autre par l'auto-apitoiement, par une attitude accusatrice, par des conseils, etc. Nous avons abordé plusieurs fois ce phénomène de cannibalisme dans les relations humaines.

« Mais avec le rappel de soi, on peut gérer cette énergie et on cesse par là d'être dépendant de l'énergie d'autrui. On devient autonome, tant sur le plan psychologique qu'émotionnel. On accède peu à peu à un rang, à une souveraineté. Gurdjieff a proposé un "rappel de soi", mais il a très vite été transformé en rappel conscient.

Dans la *Voie du sentir*, le "rappel de soi" se fait de façon exclusivement sensitive. Parce que si vous pratiquez un rappel mental, un rappel conscient, celui qui pratique le rappel est hors de l'opération. Ainsi, lorsque "je me rappelle", celui qui se rappelle n'est pas rappelé. Il va donc devenir un spectateur qui va tenir sous son regard les opérations de ma mécanique pensante. Et au fur et à mesure que le temps passe, ce personnage va devenir très puissant, inamovible ; je ne pourrai plus le toucher ni le remettre en question. Il va devenir un moi souverain, c'est-à-dire un moi qui sait tout, qui veut tout, qui domine tout avec lucidité.

« Il faut bien comprendre qu'au début la pratique du "rappel de soi" nécessite un effort volontaire, mais petit à petit cette volonté est associée à un lieu, à une activité spécifique du cerveau. Si vous n'êtes pas vigilants, ce rappel devient très vite un rappel de la personnalité, un rappel du moi ! Car ce lieu, tournant sur lui-même, se transforme peu à peu en un concept : "Je suis moi-même !" Et ce moi-même, devenu "témoin", va m'analyser, me juger. Et c'est lui encore qui va juger et analyser les autres.

« Ce moi-même se prend alors pour le propriétaire de ma vie, de mes amours, de mes découvertes sur le chemin, de mes connaissances, de tout ce qu'il trouve. Il énonce lui-même un "je suis" qui est mental, et ensuite il s'arroge tous les droits. À ce moment-là, qui va pouvoir le contrarier puisqu'il est ma création, puisqu'il est issu de ma volonté ?

« Il faut pénétrer ce point avec patience, avec douceur et avec aussi un bon décapant. Lorsque j'ai voulu savoir de quoi j'étais constitué, j'ai découvert quelqu'un qui m'a dit "je suis moi" et je l'ai cru ! Mais ce personnage, c'est moi qui l'ai cultivé. C'est moi qui l'ai créé. Je me suis soumis à lui. Alors, je me suis demandé : "Punaise, et si la peur qui m'habite provenait de ce personnage ? Et si, en définitive, c'était de lui que j'avais peur ?" Parce que c'est lui qui crée un monde de devoir bien accompli et de punition. C'est lui qui crée ces deux fléaux : la récompense et le châtiment, le mérite et le démérite. Vous voyez, c'est pour cela que le "rappel de soi" ne doit pas être mental et que dans la *Voie du sentir*, il est exclusivement sensitif.

« Vous connaissez déjà le "rappel sensitif". Ce rappel agit comme une ancre en vous. Il procède d'une division de l'attention qui vous permet d'être présent à vous-même, à travers l'éveil sensitif d'une partie de votre corps, et d'être en même temps présent au monde. Ce rappel sensitif vous permet de sortir de l'état d'attention vagabonde et mécanique, de casser la "considération intérieure" et de briser le réseau psychologique et émotif de l'identification. Vous évitez ainsi les hémorragies d'énergie et vous vous constituez en même temps un capital énergétique. »

exercice

Le rappel de soi sensitif procède aussi d'une division volontaire de l'attention mais il vise l'être.

La technique est très simple : vous éveillez sensitivement la région de la poitrine et vous vous rappelez vous-même, vous vous sentez vous-même. C'est un retour à soi-même en tant que conscience "être".

Ce rappel n'est pas issu de l'activité mentale, il résonne dans la dimension mentale mais il trouve son origine dans la région de nos sentiments. Il provient d'une émotion fondamentale, contenue dans notre mémoire, qui commence par le fait de s'aimer soi-même. C'est cet acte de remémoration, cet acte d'amour, que les écoles de connaissance appellent le "rappel de soi". Il s'agit d'un retour à ce lieu où se niche le mystère de la création, ce lieu sacré de la conscience humaine et de son origine divine.

Au moment où vous faites ce rappel, vous ne pouvez pas penser, ni parler. Pour cette raison, le rappel de soi est très court, quelques secondes, mais il peut être très fréquent.

Dans le "rappel de soi", on ne cherche pas le quantitatif mais le qualitatif. On ne vise ni l'ampleur, ni la puissance, on cherche l'intensité de la perception et le développement de la conscience. Et par le fait d'être en soi-même, on crée par résonance un lieu de paix dans notre incarnation.

Cette pratique vous permet d'atteindre un point où vous êtes à la fois conscient de vous-même, conscient de la situation et conscient d'être éveillé à ces deux réalités, le monde intérieur et le monde extérieur. En ce point, vous êtes alors libre de ces deux mondes. Dans le chamanisme, on appelle ce point : la vision de l'Aigle. C'est là que se trouve le germe de votre évolution.

Luis fit une pause.

— Maintenant, il ne vous reste plus qu'à pratiquer.

Un magnifique soleil inondait le parc dans lequel nous nous trouvions. Luis se leva, fit quelques pas en direction des vieux arbres qui poussaient le long des murs d'enceinte, puis se dirigea vers la cafétéria. Nous nous dispersâmes

lentement.

Comme il venait de le dire, il ne nous restait plus qu'à pratiquer.

¹ Voir le chapitre XIII : « Être ou ne pas être identifié, telle est la question ».

² Le « Soi » est un terme issu de la culture indienne. Il désigne la conscience « être » dans laquelle le sujet et l'objet cessent de s'opposer pour se résorber dans l'unité indivisible et éternelle de l'être. Le « Soi » (ou conscience non duelle) est ainsi opposé au moi (ou conscience individuelle et temporelle).

³ Traditionnellement, on parle de mental supérieur lorsque l'activité intellectuelle est devenue libre de l'identification au moi, de la considération intérieure ainsi que de la pensée collective et mécanique. Le mental supérieur est conscient de son unité avec le divin.

⁴ Le terme de « rappel de soi » a été amené en Occident par Gurdjieff.

⁵ Voir le chapitre VIII : « Exploration de l'attention ».

XVII

Et si l'on parlait d'amour...

Nous n'étions qu'à la fin du mois de juin, mais la chaleur de l'été était arrivée d'un seul coup. Paris étouffait, Paris suffoquait. On avait laissé les fenêtres de l'atelier entrouvertes pour tenter de créer un courant d'air, mais rien n'y faisait. Les journaux parlaient de canicule ; d'autres, plus sombres, de dérèglement climatique.

Luis, en chemisette blanche, entourée de deux ventilateurs, les cheveux au vent, semblait radieux.

Nous étions quelques amis assis en sa compagnie. La discussion s'était mise à tourner autour du thème général de l'amour.

« On se gargarise constamment de mots, intervint tout à coup Luis. On peut parler de l'amour pendant des jours et des jours. Ce qui est préférable, c'est de le faire passer dans les actes.

« Il faudrait déjà savoir de quel amour on parle. De celui qui fait dire à un accusé : "Oui, monsieur le juge, j'ai tué ma femme par amour" ? Il faut s'entendre sur ce mot, car l'amour a beaucoup de degrés. Il a aussi des formes différentes, bien sûr. Il peut passer par la tendresse comme il peut passer par la rigueur. Lorsque vous voulez éviter une souffrance à votre enfant, vous ne lui parlez pas avec douceur mais avec fermeté. S'il approche ses doigts d'une flamme, vous donnez une tape sur sa main pour qu'il ne se brûle pas et sa main lui fera mal. Cela aussi, c'est de l'amour.

« En fait, on ne peut pas parler de l'amour. Il est intransmissible. C'est de l'incandescence, du feu. C'est aussi ce qu'on appelle la grâce. C'est comme pour le mot Dieu, il est préférable de ne pas le nommer parce qu'en le nommant, on le réduit. »

Nos questions se firent alors plus précises. Quelle place avait l'amour dans *la Voie du sentir* ? Était-il important dans notre pratique ? Pouvait-il nous en dire un peu plus ?

Luis sourit, puis il alluma un cigarillo.

« Connaissez-vous la clé du chamanisme ? Savez-vous quelle est celle du christianisme ? C'est la même clé. Et si vous avez cette clé, elle peut vous ouvrir les portes d'une énorme connaissance. C'est une connaissance que Jésus de Nazareth a amenée. Cette clé, je vous la donne, c'est le mot : "Je t'aime". Il n'existe pas d'autre clé.

« Mais ce mot est un serment qui implique une très grande renonciation. "Je t'aime" implique que je cesse d'être moi-même pour devenir le lieu de l'autre. En étant le lieu de l'autre, il se passe des choses extraordinaires, parce que l'autre m'apporte l'altérité nécessaire pour que je cesse d'être moi-même, et cela, sans opposition. Mais comme nous sommes embourbés dans notre ego, nous ne voulons pas cette altérité, nous voulons la multiplicité de nos personnages. »

Luis resta un instant silencieux, puis tira une longue bouffée sur son cigarillo.

« D'une façon générale, reprit-il, on met l'amour à toutes les sauces mais, en définitive, on ne sait pas ce que c'est. Dans le monde du chamanisme, l'amour n'est pas regardé comme un sentiment mais comme une énergie. Une très haute énergie qu'il faut savoir gérer. Dans le plan causal, l'énergie en tant que telle est neutre. En ce sens, l'amour est une énergie neutre. Elle n'est ni bonne ni mauvaise, elle n'a pas de parti pris. C'est pour cela que Gurdjieff disait : "Le bien absolu n'existe pas, le mal absolu n'existe pas non plus."

« Tout dépend du lieu à travers lequel cette énergie passe pour s'incarner dans la matière. Elle peut descendre dans le lieu que je suis et, selon ce que je suis, être transformée en énergie positive ou en énergie négative. L'amour prend les formes que l'individu humain lui donne, et cela peut être l'élévation la plus haute comme la barbarie la plus effrayante.

« Parce que si je crois que l'amour est une force qui élève, je vais devoir me poser la question : "Quelle est la force qui abaisse ?" Et là, je me retrouve dans la doctrine d'Aristote, je suis dans la dualité, dans la division : il y a un Dieu bon et un diable mauvais. Si je dis au contraire que lorsque cette force pénètre dans la sphère humaine elle prend la coloration que je lui donne, c'est beaucoup moins confortable, parce que là je deviens responsable. Je peux continuer à penser qu'il y a Dieu d'un côté et le diable, de l'autre. Mais cette séparation est un piège colossal parce que lorsque je l'accepte pour l'extérieur, je l'accepte également pour moi-même.

« Au lieu de croire dans un Dieu et dans un diable, je peux aussi accepter l'existence d'un mystère qui, dans le monde

humain, prend deux formes. À ce moment-là, je ne sépare plus. Je suis constitué d'une partie animale qui est avide, ambitieuse, qui cherche le pouvoir, et d'une partie angélique qui est en formation. Alors comme dit Jésus : "Je n'ai que le choix". Les deux possibilités sont là. C'est à moi de me pencher vers l'une ou vers l'autre.

« Donc, par rapport à cette force qu'est l'amour, tout dépend de comment je l'utilise. Ou, si vous préférez, tout dépend de "qui" je suis, de quel lieu de passage je suis. Parce que si je suis opaque, je vais créer de l'ombre et, si je suis transparent, je vais émettre et donner de la lumière.

« Quelles actions est-ce que je produis avec cette énergie qui me traverse ? Est-ce que j'en fais une énergie qui unifie, qui rassemble et lie les êtres et les choses entre eux ? Ou est-ce que j'en fais une énergie qui divise, qui sépare et tire vers le bas ? Regardez en vous.

« Et par rapport à cette question, peut-être que je ne dois pas me limiter aux seules idées, aux seules conceptions de l'amour que j'ai. Car ce "je t'aime – tu m'aimes" que nous expérimentons dans nos relations, cette expression de "faire l'amour" que nous employons pour parler de sexualité ne sont que des modalités humaines de cette énergie.

« Ne peut-on pas envisager que l'amour puisse être une force en formation ? Comme l'idée de Dieu est une force en formation, comme l'homme est une force en formation. C'est pour cela que je ne peux pas fixer les choses, que je ne peux pas les définir, parce que tout est en formation. »

Luis écrasa son cigarillo dans le cendrier.

« Si je veux être un lieu transparent, fit-il, je vais devoir me poser la question : "Quelle est la place de l'émotionnel supérieur dans la gestion de cette énergie ?" Est-il présent en moi ou est-il absent ? L'émotionnel supérieur ne pense pas en termes de personnalité ou d'individualité, il est une dilatation. Mais pour que cet émotionnel supérieur puisse advenir en vous, il faut que votre niveau sensitif change de voltage.

« Si l'on se maintient dans la sensation du corps physique et si l'on s'y localise en établissant une ancre, comme on l'a déjà vu, on ne passe pas pour autant à cet autre seuil. Pour passer à un autre seuil, à un autre socle, il faut donner la possibilité à la sensation de devenir une émotion. Et pour que la sensation devienne une émotion, il faut penser à l'autre. Il faut l'aimer.

« Peut-être qu'à force de vous le répéter, vous finirez un jour par l'entendre. »

Il nous sourit tendrement, puis se servit une tasse de thé.

« Cela me rappelle un moment important de ma vie, dit-il en rajoutant du lait en poudre dans son thé. Je venais de demander à mon maître Omar Ali Shah quelle était l'énergie qu'il utilisait pour faire ce travail. Il m'a répondu : "Parmi les trois énergies qui soutiennent la vie de l'univers, j'en ai choisi une qui me semble être la plus forte, la plus structurée, la plus cernable, bien que par rapport à la vision humaine, ce soit la plus fluide, la plus évanescente. La première est la miséricorde, la deuxième est la connaissance et la troisième est l'amour. J'ai choisi la troisième."

« J'ai senti, continua Luis, qu'Omar Ali Shah venait de nous donner une véritable clé à explorer. En le quittant, je suis allé dans un café et je me suis demandé : "Qu'est-ce que c'est l'amour ?" Le mental m'a tout de suite répondu : "L'amour, c'est l'infini. C'est la miséricorde. C'est le pardon. C'est l'amour de Dieu."

« J'ai essayé d'aller plus loin. Je me suis questionné : À quoi sert cette énergie ? Quel est son but ? Quelle est sa fonction ? Là, j'ai commencé à voir que cette énergie était peut-être une clé pour casser l'identification avec nous-même.

« Depuis, dit-il après un instant de silence, je ne permets pas qu'un seul instant de ma vie se passe sans amour. Que je touche quoi que ce soit, un animal, un humain, un végétal, un minéral ou même Dieu, je le touche avec amour.

« Mais ce n'est pas moi qui aime à proprement parler, c'est l'amour en moi qui aime. Et je ne suis pas non plus le producteur de cet amour, disons qu'il descend de quelque part en tant qu'énergie. Il descend parce que je me suis engagé avec ce quelque part et parce que je me suis marié avec cette énergie.

« Je suis ainsi devenu un lieu par lequel cet amour passe. Cela signifie que je ne choisis plus ce que je veux aimer. Je ne me mets pas en travers de cette énergie avec des attitudes personnelles de sympathie ou d'antipathie. Je permets que cet amour opère en moi et j'apprends alors à travailler avec les altérités des autres.

« L'autre peut être un chat, un oiseau, un renard, une vipère, une mouche, une table ou un parquet. J'ai émis cette prière : "Que tout ce que mes yeux touchent soit imprégné d'amour." Mais ce n'est pas un amour identifié, non, c'est un regard d'amour pour tout ce qui existe. Et l'une des premières règles que j'ai apprises, c'est que l'on ne peut pas vivre avec l'amour si on ne le fait pas circuler. »

Il but une longue gorgée de thé.

« Alors, pour répondre à votre question, reprit-il lentement, vous pouvez maintenant déduire de tout ce que je viens de vous dire que *la Voie du sentir* est exclusivement basée et enracinée dans la notion de servir. Non pas servir autrui, ça, c'est autre chose, mais servir cette énergie que l'on appelle l'amour.

« Les anciens mystiques, de même que les béguines, affirment que pour pouvoir servir l'amour, il faut commencer par apprendre à aimer. C'est le premier pas. Le deuxième pas, c'est de savoir protéger "amour". Le troisième pas, c'est cesser d'aimer pour devenir "amour".

« Le premier pas, apprendre à aimer, se fait avec la volonté, c'est la décision de suivre le choix que l'on a fait. Mais il faut aussi se poser la question : qu'est-ce que je cherche ? Parce qu'on peut vouloir entrer dans ce royaume de l'amour en touriste, en jouisseur ou même en proxénète. On vient alors uniquement pour prendre et être aimé. Nous avons ainsi un "amour" qui met des conditions : "Moi, je t'aime mais si tu ne m'aimes pas, je ne veux pas de toi !" Ou un "amour" qui est possessif : "Moi, je t'aime et puisque tu m'aimes aussi, tu m'appartiens !" Ces différents comportements ne sont rien d'autre que de l'égoïsme. C'est pour cela qu'il faut commencer par apprendre à aimer.

« Le deuxième pas, protéger ce que l'on appelle "amour", se fait avec la persévérance, avec l'assiduité de la volonté à vouloir accéder à ce royaume. Les chamans que j'ai connus se sont essentiellement préoccupés d'arriver à cesser d'aimer afin d'être amour. C'est le troisième pas. Être amour, c'est avoir renoncé à sa personnalité, à ses vouloir personnels, à tous ces "prix" que l'autre me donne parce qu'il me trouve charitable ou serviable.

« Devenir amour est un secret très profond, très fort. Vous n'avez plus qu'un seul patron, plus qu'un seul interlocuteur. Vous ne recevez les ordres que de l'amour. Vous êtes une partie, un fragment d'amour, donc l'amour devient votre maître.

« Si je me mets à l'école de l'amour, je vais devoir me demander : "Comment est-ce que je peux véhiculer l'amour dans ma vie, dans mes actes, si je n'aime que ce qui me fait plaisir, que ce qui contente mon ego, mes émotions et mes pulsions physiques ou spirituelles ?" C'est comme si je me mettais à la place de l'amour et que je choisisse qui je veux aimer et comment je veux l'aimer. Mais l'amour ne fait aucune distinction de race, de couleur, de forme, d'espèce, de qualité "d'être" ou de "ne pas être", l'amour aime.

« Comment, dans ce cas, devenir efficace ? Don Justino, un chaman à qui j'ai posé la question, m'avait répondu que l'amour ressemblait à une colle. Comme je ne comprenais pas, il dit : "Écoute, Luis, quand tu construis une maison, tu as des briques. Les briques sont les actes que tu fais dans ta vie, que ce soit avec les autres, avec les animaux ou les plantes, avec le verre d'eau que tu tiens dans ta main, avec la table sur laquelle tu écris ou le fauteuil sur lequel tu t'assois, que ce soit lorsque tu marches ou lorsque tu manges. Cherche à mettre cette énergie d'amour dans tous tes actes afin qu'ils soient cohérents les uns avec les autres, qu'ils soient une continuité d'une même et unique chose. C'est cela, la colle."

« Vous voyez, avec *la Voie du sentir*, je suis condamné, je dis bien "condamné", à devenir un porteur d'amour en toute chose et en tout lieu. Vis-à-vis d'une feuille de salade, d'un morceau de tomate, d'un caillou, d'une mouche, de n'importe quoi, je suis condamné à être toujours aimant.

« Quand je regarde une rose qui me subjugue, qui me plaît, qui me donne un espèce d'enthousiasme émotionnel ou esthétique, je la regarde avec amour, mais je ne regarde pas une pierre ordinaire, trouvée sur un chemin, avec le même amour. Pourquoi ? Parce que cette pierre n'est pas belle, elle n'a pas de parfum, elle sent la terre où je l'ai trouvée. Et je ne peux pas dire que je vais aimer cette pierre parce que ce serait un acte volontaire, un acte prémédité.

« C'est pour cela que je demande de l'aide, parce que tout seul je ne peux rien faire. Je demande de l'aide au Seigneur de tous les mondes, aux archétypes que j'ai ovulés à l'intérieur de moi¹, pour qu'ils m'aident afin que l'amour soit quelque chose d'inhérent à mes actes, pour qu'il m'accompagne dans tout ce que je fais : quand je fume, quand je pisse, quand je mange, quand je me couche, quand je regarde mon chat, quand je regarde une fleur, une pierre ou mes pieds sur le gazon. Afin que je ne regarde jamais rien, que je ne touche jamais rien sans y mettre de l'amour.

« Là, il ne s'agit pas de faire cela avec la volonté parce que ce serait impossible. Ma volonté est instable. Je peux être volontairement attentif à quelque chose, mais ensuite je vais oublier. Donc, les chamans m'ont appris à faire en sorte que l'amour entre et circule dans mes cellules d'une façon simple, c'est-à-dire d'une façon amoureuse, simplement parce que j'aime cela.

« La voie chamanique est une voie mystique, mais pas mystique telle que nous la comprenons, parce que les chamans n'ont pas d'église ni de temple. Ils n'ont pas de doctrine, pas de catéchisme, pas de Bible. Ils n'ont rien de tout cela mais ils ont créé dans le vivant un mode d'être amoureux. Malheureusement, on ne sait pas être amoureux, on ne connaît pas l'amour.

« Est-ce que l'amour que j'ai pour mon chat ou pour mon chien est de l'amour ? Oui, c'est de l'amour. Bon, très bien. Alors, en dehors de mon chat ou de mon chien, comment je me comporte avec les autres ? Si je veux être honnête, je vais voir que je vis dans un système relationnel extrêmement pauvre dans lequel il n'y a pas d'amour, il n'y a que de la communication et, parfois, un peu de sympathie.

« Je peux avoir une relation très forte avec telle personne parce que je l'aime ou parce qu'il existe une amitié qui me lie à elle, mais vis-à-vis de ce jeune garçon qui l'accompagne et que je connais à peine, le thermomètre baisse. Et vis-à-vis du père de ce garçon que je connais encore moins, il baisse encore. Et pour ce barbu que je croise dans l'escalier de mon immeuble et que je ne connais pas du tout, le thermomètre arrive à zéro.

Alors, que dire du chauffeur de taxi, du concierge ou du garçon de café ? Là, le thermomètre est à moins dix. Quelle est ma relation avec ces gens ? Je ne veux pas parler de ce "Merci, mademoiselle, vous êtes gentille" quand la serveuse m'apporte le plat que j'ai commandé. Ça, c'est de la politesse sociale, c'est-à-dire une caricature de ce dont on parle. Comment je regarde ses mains quand elle dépose ce plat devant moi ? Comment je regarde ses gestes quand elle ouvre une

bouteille de vin ? Est-ce que je la regarde avec amour ? Avec indifférence ? Avec du désir parce qu'elle est jeune ? Et si elle n'est ni jeune ni jolie, est-ce que je la regarde tout court ? Et ce garçon de café qui est vieux et fatigué, comment je le regarde ?

« Vous savez, c'est un exercice que je fais vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Il n'y a pas de répit, pas d'excuse non plus. Je ne peux pas dire : "À ce moment-là, j'étais identifié ou avec celui-là, j'ai oublié." Parce qu'on va me dire : "Tu ne mérites pas qu'on te donne le contact avec des plans supérieurs. Tu n'aimes que ce qui te convient, c'est-à-dire ton époux, ton amant, ta maîtresse, ton chat et ton confort."

« Alors je vais me demander comment est-ce que je peux augmenter ma capacité à aimer ?

« Premièrement, en me méfiant de mon mental qui me fait croire qu'il sait aimer parce qu'il a une femme ou un mari, ou parce qu'il a des enfants. C'est-à-dire en me remettant en question. Faisant cela, je crée un vide. Je vois que je peux aimer ma famille, ma tribu, mais que je n'arrive pas à me dilater davantage pour être aimant en toutes situations.

« Que veut dire être "aimant" ? Que je puisse aimer l'amour qui est dans l'univers. Et tout de suite, le mental dit : "Je ne peux pas être aimant en toutes situations. Comment veux-tu que j'aime une pierre avec la même intensité que ma mère ?" Mais qui a décidé que ce n'était pas possible ? C'est mon mental, justement. Alors je lui réponds : "Écoute, ne te préoccupe pas de mesurer avec quelle intensité tu vas aimer les choses. Collabore simplement à ce qui me permet d'émerger, d'aimer, de donner."

« Les mystiques sont devenus des professionnels de cette question. Certains ont pu accéder à l'amour de toute chose, en toute heure et en tout lieu.

« Dans la mystique occidentale, on appelle cela vivre dans la grâce. La grâce, c'est vivre dans l'amour, vivre dans la vivance de l'amour. C'est être une source d'amour et un capteur d'amour, c'est-à-dire être quelqu'un qui aime l'amour.

« Parce que dans la pluie, il y a de l'amour. Dans l'humidité des feuillages, il y a de l'amour. Dans la rosée, dans l'eau, dans le brouillard, dans les montagnes, il y a de l'amour. L'amour est une colle. Il colle les phénomènes afin que l'unité persiste en tout. Afin qu'une goutte de l'océan contienne tout ce que l'océan contient. Afin que l'océan soit aussi valable que la montagne et que la montagne soit aussi valable que le désert, et que le désert soit aussi valable que les abîmes. Tout est lié dans une loi, l'unité. Les soufis appellent cela le royaume de "Hahad", de l'unité.

« Vous voyez, ces secrets que l'on trouve dans le soufisme, dans l'hermétisme chrétien, dans les anciennes traditions d'Orient ou d'Extrême-Orient, les chamans les connaissent aussi. Parce qu'un chaman opère constamment avec l'amour, c'est-à-dire que chaque chose qu'il touche, qu'il voit et qu'il sent, il la sature d'amour.

« J'ai été tellement troublé par la présence de l'amour dans la vie quotidienne des chamans que lorsque je suis arrivé en Europe, il y a plus de trente ans, j'ai commencé par chercher des alchimistes, car je savais qu'eux aussi s'intéressaient à l'amour. J'ai donc rencontré des élèves de Fulcanelli, un grand alchimiste qui vivait en France, et nous avons commencé par parler du mystère des cathédrales. Je croyais que ce mystère était quelque part dans les cathédrales. Pas du tout. Il se situait dans la façon dont on les avait construites.

« Pour construire ces cathédrales, des hommes vinrent de partout, d'Italie, de Belgique, de Hollande, de Lombardie, de Sicile, de Florence, de Ravenne. C'étaient des moines qui appartenaient à des ordres cisterciens, dominicains, franciscains ; c'étaient des artisans, des menuisiers, des tailleurs de pierre, des maçons... Beaucoup avaient été initiés dans l'Ordre du Temple. Ils ne vinrent pas travailler pour l'argent ou pour la gloire. Ils restèrent anonymes et la plupart moururent avant de voir les cathédrales terminées. On est très loin aujourd'hui de cet état d'esprit.

« J'ai donc demandé à ces alchimistes où était le mystère. Ils m'ont répondu : "Dans les pierres. — Quelles pierres ? Dans les sculptures, les gargouilles ? — Non, dans les pierres carrées ! Les pierres des murs !"

« À cette époque, les tailleurs de pierres étaient des professionnels de l'amour. Ils taillaient les pierres dans un état amoureux pour les charger d'amour. Ils saturaient la matière d'un sentiment d'amour afin que la cathédrale devienne vivante.

« Un soir de 1954 ou de 1955, Paris a été tout à coup plongé dans le noir. Il y a eu une coupure générale d'électricité. Cette nuit-là, par une de ces étranges coïncidences, je buvais une bière avec un ami, dans un café de la rue St-Jacques, juste en face de Notre-Dame. Et d'un seul coup, paf, l'obscurité complète. Partout. Il n'y avait même pas de phares de voitures pour faire un peu de lumière car, à cette époque, il n'y avait pratiquement pas d'automobiles.

« Alors les gens ont commencé à allumer des bougies dans les bars, dans les restaurants, et d'un seul coup, ô mystère, dans l'obscurité complète de Paris, Notre-Dame s'est mise à rayonner. Une lumière phosphorescente bleue se dégageait autour de la cathédrale. C'était ahurissant.

« On s'est dit : "Ce n'est pas possible". Les gens autour de nous restèrent tétanisés. Certains s'étaient mis à genoux. Notre-Dame est vivante. Vivante de quoi ? D'amour. Il n'y avait pas de lune, aucune lumière. C'était l'obscurité complète. Et l'immense Notre-Dame, avec ses deux tours, était flamboyante. Une lumière bleue violacée se dégageait autour d'elle sur environ deux ou trois mètres. On était pétrifiés.

« Avec mon ami, nous nous sommes mis à courir, on a traversé le pont, on est arrivés sur le parvis. La lumière nous touchait. Je regardais mon ami, un poète bolivien, et sa chemise était bleuâtre ! Il se dégageait une lumière bleuâtre sur

environ trois mètres à partir des murs de la cathédrale.

« Et puis, “paf”, la lumière est revenue. Notre-Dame redevint ce qu’elle était. Cela avait duré environ cinq ou six minutes. Le lendemain, il n’y a pas eu un seul article dans le journal, mais moi j’ai été profondément marqué.

« C’est à partir de ce moment-là que le mot amour a commencé à avoir une couleur, une saveur et un poids que je ne connaissais pas. C’est à partir de ce moment-là que j’ai également décidé de ne plus rien lire sur l’amour. Je ne voulais pas avoir la version de quelqu’un, je n’avais pas envie qu’on me dise ce qu’était l’amour. Je me suis privé des textes d’alchimie, des textes des mystiques, de tous les textes qui parlaient d’amour parce que je voulais le découvrir en moi-même.

« Alors, j’ai commencé un voyage à l’intérieur de mon corps, par le sentir. Et j’ai découvert que la vie de mon corps était maintenue par l’amour. Alors d’un seul coup, dans la salive, il y a de l’amour. Dans ma respiration, il y a de l’amour. Dans le goût de la cigarette, il y a de l’amour. Dans le baiser que je donne à une femme aimée, il y a de l’amour. Dans le pelage de l’animal, il y a de l’amour. Dans la fleur que je regarde, il y a de l’amour.

« Là, j’ai commencé à accepter qu’en toute chose l’amour régnait. Ensuite, quand j’ai lu dans des textes que “l’amour que l’on appelle Dieu est en toute chose” et que c’est lui qui maintient ce phénomène incompréhensible qu’est la vie humaine, cela ne m’a pas étonné. »

Luis se servit un autre thé.

« Vous voyez, l’amour est une sacrée aventure ! J’ai découvert aussi qu’il ne peut pas fonctionner s’il marche à sens unique. C’est-à-dire que si vous ne nourrissez pas l’amour il finit par s’épuiser. C’est comme une voiture dans laquelle vous avez mis dix litres de carburant ; vous allez rouler pendant un certain temps, mais à un moment donné la voiture va s’arrêter. Ce n’est pas la faute du moteur, c’est simplement parce qu’il n’y a plus d’essence.

« On peut alors se demander : quel carburant dois-je donner à l’amour ? Comment je peux le nourrir ? C’est en donnant. Plus je donne de l’amour, plus j’en reçois. Mais en donnant de l’amour à qui ? Il faut faire attention avec les mots. Si je donne à quelque chose qui est à l’intérieur de moi-même, je vais recevoir ; mais si je donne à l’extérieur, au monde, je vais être à côté de la plaque parce que j’aurai confondu contenant et contenu. Le monde ne retourne rien, il ne renvoie jamais l’ascenseur, il ne fait que prendre. Pour que l’amour fonctionne, il faut qu’il soit aimé. Tout simplement.

« Alors, posez-vous ces questions : Est-ce que j’aime l’amour qui opère en moi ? Est-ce que j’aime ce corps qui veille sur ma vie, seconde après seconde ? Et si l’amour était un orphelin qui cherche une demeure en moi ? Est-ce que je pense à lui ? Je l’utilise, oui, pour aimer mon mari ou ma femme, mais est-ce que je pense à aimer l’amour ?

« L’amour, c’est la première saveur de ce que l’on appelle le mystère de Dieu. Et vous ne pouvez pas résoudre ce mystère parce que c’est un mystère. Si vous cherchez quand même à le résoudre, vous serez confronté à cet aphorisme du bouddhisme qui dit : “Si tu rencontres Bouddha, tue-le !” Parce que si tu as trouvé Bouddha, ce ne peut pas être lui. Bouddha est cet au-delà qui nous appelle, qui nous attire, on ne peut pas le trouver.

« C’est l’amour qui vous amène au-delà de vous-même. Alors, devenez un foyer d’amour. Soyez un foyer d’amour. Et pour cela, devenez un lieu sacré de vous-même. Non pas un lieu de prostitution ou de spéculation, non pas un lieu de copie, de souffrance, de punition ou d’interdits, un lieu libre. Libre de quoi ? Un lieu libre de moi-même, non parce que je suis mauvais mais parce que la version de moi-même que l’on m’a donnée, et que j’ai acceptée, est fausse. »

Luis regarda quelque chose par la fenêtre de l’atelier. Il semblait tout à coup ailleurs.

« Je pourrais dire, reprit-il, que je ne suis que la mémoire de ce que l’amour a déposé en son sein, son parfum, sa sensualité, sa grandeur, son “savoir-ouvrir” le possible ignoré de l’homme. Cela, je le vis en silence, dans un amour qui vient de loin, de ces espaces où les aigles dialoguent avec la lune et la nuit, au milieu des montagnes de neige.

« Soyez heureux d’aimer et soyez également heureux d’accéder à ce point d’amour qui est l’au-delà de vous-même. Faites exister l’amour qui aime et qui provoque en soi le sentiment de gratitude. Faites exister ce lieu sacré qui unit le ciel à la terre. »

Luis s’arrêta de parler.

Le reste de la soirée se déroula dans un quasi silence.

La musique de Bach fit son apparition à un moment donné.

Je me rappelle encore de Luis écrivant quelque chose sur une feuille de papier, et de son sourire lorsqu’il nous regardait.

¹ Voir le chapitre XXVI : « L'ovulation des Alliés ».

XVIII

Qu'est-ce que la mémoire ?

Nous avons pris le train à la gare d'Austerlitz, en fin d'après-midi. Les petites stations de la banlieue parisienne défilaient rapidement les unes après les autres. Julie, mon épouse, lisait un livre à côté de moi, heureuse de pouvoir quitter Paris. De mon côté, j'essayais de me reposer un peu.

Nous nous rendions en Sologne. France et Luis Ansa nous avaient invités à venir passer le week-end dans leur maison pour travailler sur le livre.

C'est France Ansa, l'épouse de Luis, qui vint nous chercher à la gare. Nous fûmes ravis de la revoir. Nous aimions beaucoup cette femme parce qu'elle possédait une spontanéité et un franc-parler extraordinaires. Elle n'avait peur de rien. En même temps, elle avait une attention à l'autre et un art de l'accueil qui étaient particulièrement rares. Il faut dire qu'elle était passée, elle aussi, par l'école du maître soufi Omar Ali Shah. Nous l'aimions également pour une raison plus intéressée : elle cuisinait divinement bien !

Le temps était maussade mais les bruyères qui bordaient la route étaient déjà en fleurs.

Quand nous sommes arrivés, Luis était en train de peindre dans son atelier. Patitas, l'un des chats de la maison, assis sur une chaise près du chevalet, observait attentivement chaque geste que faisait Luis. Pitou, l'autre chat siamois, dormait sur un fauteuil, un peu plus loin.

Après avoir salué Luis, on prit un thé avec France.

Ce n'est que le soir, après le dîner, sur un coin de table, que j'ai disposé un micro pour travailler avec Luis sur le livre. Julie vint nous rejoindre. Nous avions prévu de corriger un ou deux chapitres, mais Luis préféra nous parler de la « mémoire ».

« J'ai commencé à me poser des questions sur la mémoire, nous dit-il, à partir de l'âge de treize ans environ. À cette époque, lorsque j'essayais de me rappeler quelque chose, j'avais constaté que les souvenirs liés à cette chose m'arrivaient sous une forme fragmentée, dispersée. Ils restaient stockés quelque part dans mon cerveau mais ils n'avaient ni odeur, ni densité de matière. Ils étaient fades. Et du coup, je m'en méfiais.

« Par contre, dans ce que j'appelais "la mémoire", il y avait une onde, une ligne de continuité. Et les éléments qui en étaient issus, lorsqu'ils surgissaient, étaient toujours accompagnés d'une émotion, d'un sentiment. Cela n'avait rien à voir avec les souvenirs.

« J'ai constaté, au fur et à mesure que je grandissais, que dans la vie humaine tout semblait correspondre à des mémoires ou à des souvenirs. Par exemple, les goûts innés, ceux qui me font préférer la mer à la montagne, le salé au sucré, c'étaient des mémoires, pas des souvenirs. Et, peu à peu, j'ai vu que les mémoires appartenaient au corps, à ma créature, et les souvenirs, à ma personnalité, au monde cérébral.

« À partir du moment où je suis entré dans le travail de Gurdjieff et dans le soufisme, la question de la mémoire m'a travaillé d'une façon plus profonde encore. Un jour, je me suis brusquement demandé : "Et si Dieu n'était qu'une mémoire ?" Nous étions peut-être alors le résultat de cette mémoire... Si je voulais tenter de parler de cette mémoire, je voyais qu'elle n'était pas du tout rationnelle, elle était "floue". Elle ne possède rien de concret en soi. Pour moi, elle est un goût, une odeur, un parfum, une émotion.

« J'ai vu alors toute l'absurdité qu'il y avait à vouloir créer une théologie, un monde religieux, à partir de cette mémoire. À cette époque, avant de plonger plus profondément dans le chamanisme, tout ce que je me disais, c'est que la mémoire était large, vaste, et qu'il fallait la cultiver, la pratiquer. J'ai commencé à travailler sur ce sujet jusqu'au jour où, d'une façon assez étrange, j'ai rencontré saint Augustin. »

Devant notre air interrogateur, Luis bougea sa chaise pour s'installer un peu plus confortablement. Patitas et Pitou en profitèrent pour sauter sur un fauteuil juste à côté de Luis et, les oreilles dressées, attendirent eux aussi la suite.

« J'étais venu rendre visite à une vieille dame qui était arrivée à la fin de sa vie. Elle habitait près du Panthéon, si je me souviens bien, et dans sa chambre se trouvait une énorme armoire bretonne. Elle était si grande que je lui ai demandé ce qu'elle contenait. "Les livres de mon mari décédé, m'a-t-elle répondu. — Je pourrais jeter un œil ? — Prenez tout ce que vous voulez..."

« Il y avait des livres sur la métaphysique, sur les opéras, sur la philosophie, il y avait des romans. Cet homme avait beaucoup lu. Et là, quelque chose m'a touché. Vous savez, cette "guidance" qui veille sur nous et nous protège est une réalité, je vous l'assure. Ma vie n'a rien d'une loterie, je ne suis pas gouverné par le hasard. Dans ma vie, le hasard n'existe pas. Ce quelque chose m'a dit : "Retire ces gros livres que tu vois et regarde derrière." Je l'ai fait. J'ai retiré les gros livres et derrière, j'ai trouvé un petit ouvrage recouvert de papier kraft. Je l'ai pris. C'était *Les Confessions* de saint Augustin. Je n'ai même pas eu le temps de l'ouvrir que cette vieille dame me l'avait déjà offert.

« Je l'ai mis dans la poche de ma veste et je l'ai oublié. Mais en me levant au milieu de la nuit je me suis cogné à la chaise sur laquelle se trouvait ma veste et j'ai senti le livre. Je me suis dit : "D'accord, je vais te lire maintenant". Je l'ai ouvert au hasard et je suis tombé sur un chapitre qui s'intitulait « De la mémoire ». Ce fut pour moi comme une confirmation que cette question avec laquelle je me débattais depuis des années était d'une grande importance. En même temps, je ressentis une immense gratitude, quelqu'un allait enfin pouvoir m'aider sur ce sujet.

« J'ai dévoré ce livre. Saint Augustin parle du "palais de la mémoire". Quel choc ! Il dit que dans ce "palais", on retrouve tout ce que l'on a vécu, tout ce que l'on a senti. Il ne parle pas des souvenirs, qui sont mentaux et évanescents, mais des mémoires. C'est une découverte extraordinaire qu'il a faite ! Et on est juste au début de l'ère chrétienne...

« Ce choc a été profond. Je me suis alors demandé pourquoi, en Occident, on avait créé cette énorme structure pyramidale avec l'intellect tout en haut, sans tenir compte du corps. Le corps est soumis à une mémoire exécutive, reproductive, constructive, prévoyante, pour maintenir la vie, il n'est pas soumis à des concepts. Ce n'est pas un concept qui dirige la reproduction cellulaire, c'est une mémoire. La constitution du système digestif, de la respiration, ce sont encore des mémoires. Pour ce qui concerne les cellules et les organes, on pourrait donc parler de l'existence d'une mémoire organique. La mémoire dirige non seulement le processus de formation de notre corps physique, mais aussi celui de nos autres corps : émotionnel, mental et spirituel. Et c'est encore cette mémoire qui agit comme un agent dynamique pour provoquer toutes nos interrogations sur la vie profonde de l'esprit. »

Tout en écoutant Luis, je me disais que ce terme de "mémoire" n'avait rien à voir avec la compréhension que nous en avons en Occident. Je lui demandai alors s'il pouvait prendre un peu de temps pour clarifier les principales différences qu'il voyait dans l'usage de ce mot.

Luis eut un sourire amical comme pour me dire : « J'ai tout le temps et toute la patience qu'il faut ! »

« Ce que l'on appelle communément "mémoire", dans la société occidentale, c'est une mémoire ponctuelle qui se réfère toujours au passé, à ce que la personne a vécu, connu, ressenti, lu, compris ; à ce qu'elle conserve également par son éducation, par sa formation ou par les rencontres qu'elle a faites. On peut donc y inclure aussi les habitudes biologiques, psychologiques et émotionnelles d'un être humain. Cette mémoire est une mémoire fonctionnelle qui se situe dans le cerveau. Dans les écoles de connaissance, la mémoire se réfère à tout à fait autre chose.

« Pour commencer, elle a plusieurs niveaux. D'une façon globale, je dirais que la mémoire est une énergie consciente qui est présente de l'infiniment petit à l'infiniment grand et qui veille, d'une manière autonome, à l'accomplissement du "plan établi" en permettant la communication et les échanges indispensables au développement de tout organisme. Cette fonction ne peut pas être le résultat d'une pure mécanicité, c'est impossible. C'est une conscience divine, un être divin qui a été introduit à l'intérieur de l'organisation physique de la vie pour qu'elle puisse se développer, s'user et se transformer.

« En ce sens, la mémoire est l'agent conscient de toute relation. La relation a une place fondamentale car sans relation, il ne peut pas y avoir de vie, ni d'amour. C'est pour cela que j'appelle cette mémoire "le grand protecteur de la vie".

« Sur un plan humain maintenant, quand on parle de "mémoire" dans *la Voie du sentir* ou dans le chamanisme, on parle d'une mémoire qui est enracinée dans l'âme. La mémoire, c'est le corps de l'âme. Ou, en utilisant d'autres termes, l'âme est l'enveloppe de la mémoire.

« La mémoire à laquelle on fait référence dans ce travail n'est donc pas quelque chose de facilement saisissable. Et c'est vrai qu'il faut aborder ce terme, comme la plupart des termes utilisés dans les écoles de connaissance, avec beaucoup de prudence pour ne pas se méprendre.

« Je pourrais dire, dans mon langage, que la mémoire est une entité concave et non pas convexe. Elle n'a pas d'opinion ni de concept, mais elle a des saveurs et des parfums. C'est un monde d'impressions qui est très dense et très sensuel.

« La mémoire se situe dans un monde invisible pour nous parce que sa nature est immatérielle. Elle n'est pas localisée dans le cerveau. Elle est constituée d'une part par un résiduel de "la mémoire profonde", c'est-à-dire celle qui vient de l'origine de la manifestation, et d'autre part par la mémoire qu'elle récolte à travers les expériences, les émotions et les sensations que nous éprouvons.

« L'âme a donc une racine dans la mémoire profonde de ses origines. Cette mémoire-là n'est pas une mémoire psychique, ni une mémoire savante ou intellectuelle, ni même une mémoire humaine, c'est une mémoire qui appartient au mystère, à Dieu. En ce sens, là où il y a l'âme il y a Dieu, c'est la fusion totale, le mariage ; il n'y a pas de distance entre les deux. On ne peut s'approcher de cette mémoire que par la prière, par l'extase, par le contact, par certaines rencontres ou certains rites. C'est ce que font les chamans lorsqu'ils conversent avec les plantes, les pierres, les animaux ou la terre. Parce que tout ce que fait un chaman, il le fait pour s'approcher de ces mémoires dans un monde sensitif et non pas intelligent, dans un monde sensitif et non pas conscient, dans un monde sensitif et non pas possessif.

« À côté de cette mémoire profonde dans laquelle elle s'enracine, l'âme est une poche vide à remplir, c'est-à-dire qu'elle est un collecteur de mémoires. Mais de quelles mémoires ? Non pas celles qui sont issues d'une conscience falote, non pas celles qui sont issues d'une attention vagabonde et mécanique, mais celles qui sont captées par une "attention divisée" ou par une "attention modifiée". Les mémoires qu'elle collecte sont donc liées à l'amour, parce que l'amour est la face cachée de l'attention. C'est en se nourrissant d'impressions captées par les cinq sens que l'âme peut ainsi constituer les trésors de l'être.

« C'est pour cette raison qu'un chaman vit en état permanent de captation des impressions, afin de nourrir son âme. Et lorsque l'âme capte les impressions, Dieu peut alors connaître l'expérience de la multiplicité, il peut connaître le parfum d'une rose, la saveur d'une tomate. C'est pour cela qu'un chaman n'arrête pas de capter, par les yeux, par le nez, par le toucher, par le goût. Mais pour que l'âme capte l'impression, il faut être présent à soi-même, relié à soi-même, sinon l'impression est perçue à travers la mécanicité du corps et elle est ensuite évacuée.

« Les impressions sont la plus haute nourriture que l'être peut capter dans cette vie. Et l'âme a besoin de nourriture pour, peu à peu, former et cristalliser un corps afin de pouvoir résister à l'entrée dans cette autre dimension qui est l'infini ou l'éternité. Votre âme doit être forte d'incarnation de mémoires parce qu'elle est l'unique véhicule que vous aurez plus tard. Vous voyez, c'est elle qui continue le voyage, ce ne sont pas vos idées ! »

Luis attrapa son paquet de cigarillo dans une poche de sa veste et en alluma un.

« Ce qu'il est important de comprendre aussi, c'est que le mental ne doit pas s'immiscer dans l'espace de l'âme. L'âme a une intimité qui lui est propre. Le mental n'a rien à faire là parce qu'il dévore tout ce qu'il touche. Il dévore tout parce qu'il veut tout savoir, parce qu'il est constamment à l'affût de vouloir comprendre et juger. C'est ainsi, c'est sa nature. Il faut donc le tenir fermement pour qu'il comprenne que cet espace est un espace vierge dans lequel personne ne pénètre. Cet aspect est propre à la concavité. Les chamans sont très précis là-dessus. Et certains mystiques, comme Hallâj, Rûmî, saint Jean de la Croix ou saint François d'Assise, ont pu en témoigner.

« C'est pour la même raison qu'il faut retenir la personnalité lorsqu'elle veut "proclamer" qu'elle a eu un état particulier ou qu'elle a vécu quelque chose d'extraordinaire, que ce soit lors d'un exercice ou en buvant une tasse de thé au petit-déjeuner. La personnalité veut jouir du regard de l'autre, elle est constamment avide de son admiration. Là aussi, c'est sa nature, il ne faut pas lui en vouloir. Mais en faisant cela, la personnalité ne se rend pas compte qu'elle vide l'âme de la mémoire. Au fur et à mesure qu'elle parle, elle dépense. C'est pour cela qu'il faut la tenir au moyen d'une volonté très ferme. Le trésor que je viens de trouver, je ne le dilapide pas, je le donne à mon âme et après, je ne m'en occupe plus.

« L'âme peut alors accumuler des mémoires pour plus tard. Pas pour maintenant, pour plus tard. La créature ne sait pas épargner parce qu'elle croit que tout se passe ici et qu'il n'existe pas un au-delà. »

Luis ralluma son cigarillo qui s'était éteint.

« Si l'âme vient, part, revient, repart, c'est parce que la vie ne finit pas au cimetière, la vie continue à évoluer. Et si l'on admet que la vie est une succession de réincarnations dont on peut avoir la preuve par sa propre expérience et par l'observation, on peut constater qu'il y a des êtres qui viennent avec des mémoires, d'autres qui viennent sans. Certains ont une mémoire faible et d'autres encore ont une mémoire colossale. Bach, Mozart, Chopin ou Brahms sont venus avec une mémoire gigantesque dans la musique. C'est le cas également chez les grands peintres, chez les grands philosophes ou chez les mystiques.

« Mais tout le monde n'a pas de telles mémoires. La mémoire fait partie des attributs de l'âme, et quand il n'y a pas de mémoire il n'y a pas de réminiscence, pas d'attirances sensitives ou instinctives, il y a juste un embryon d'âme vide. Comprenez alors, de façon un peu miséricordieuse, qu'il y a ainsi des gens qui naissent pour la première fois. Ils n'ont pas de mémoire, ils sentent encore l'herbage, le yaourt, la laitance. Ils ne sont pas pour autant inférieurs ou condamnables, ils viennent simplement de naître.

« Lorsqu'un ébéniste qui a une longue expérience change de patron, il arrive dans son nouvel atelier rempli de mémoire. Et cette mémoire lui permet de réaliser rapidement ce qu'on lui demande. Mais à celui qui n'a pas d'expérience, on lui donne d'abord des petits travaux à faire parce qu'il n'a pas de mémoire, il n'a pas les atouts qui lui permettent de faire les choses sans qu'on les lui explique.

« Je suis venu à la vie avec un don, une ouverture dans les couleurs. Très jeune, j'ai progressé rapidement en dessin et en peinture parce que j'avais les mémoires qui me permettaient de rencontrer ce qui se trouvait déjà en moi. Il y a des gens qui sont obligés d'aller chercher à l'extérieur ce qu'ils n'ont pas à l'intérieur, ils le font à travers des stages, des séminaires, à travers des textes, à travers des voyages ou des rencontres avec des maîtres. Mais il y en a d'autres qui saisissent très vite. On dit : il a du génie, il a du talent. Non ! Il a des mémoires. Il faut nettoyer le mot. Les mémoires, c'est un capital de connaissances à l'intérieur de ce que l'on appelle l'incarnation de l'esprit et de l'âme. »

Luis sembla penser tout à coup à quelque chose, puis il se leva et se dirigea vers une petite armoire.

« Notre voisin nous a apporté une eau-de-vie qu'il a faite lui-même. Vous voulez la goûter ? »

On accepta avec plaisir.

« Vous allez voir, vous n'en avez jamais goûté des comme ça ! »

Il nous servit dans des petits verres anciens, adorables. C'est vrai qu'elle était terrible, cette eau-de-vie, pensai-je avant de me remettre à l'écouter.

« Quand on veut aborder le domaine de la mémoire, reprit Luis, il faut commencer par accepter l'oubli. Je dis souvent que l'oubli est une nécessité de la mémoire. Pourquoi ? Parce que si on vivait en permanence en état de mémoire, on éclaterait, on ne pourrait pas le supporter. On exploserait parce que la mémoire est une condensation de faits réels qui se sont accumulés à l'intérieur de nous. L'oubli nous sert de distillation progressive. Il est donc une protection. L'oubli n'est pas un effacement des choses, l'oubli est le relâchement de la mémoire. Elle a besoin de l'oubli afin de se recharger, de se nourrir. Parce que la mémoire est un être vivant.

« Dans le chamanisme, dans *la Voie du sentir*, tout est vivant. Lorsque je dis que la mémoire est une entité vivante, cela signifie qu'elle a une essence. C'est un être organique et émotionnel. Ce n'est pas une fonction ou un mécanisme sans vie. Pour moi, cet aspect est capital. C'est pour cela que l'on peut dialoguer avec elle et qu'elle peut provoquer, à l'intérieur du cerveau, des intuitions fulgurantes qui vous permettent de comprendre qu'elle n'est pas une faculté mécanique. La mémoire est l'axe central autour duquel tout tourne. »

Luis nous servit une nouvelle tournée d'eau-de-vie.

« Mais avant de pouvoir s'approcher de la mémoire, continua-t-il, il faut se nettoyer. Se nettoyer de nos conditionnements, de ces mauvais souvenirs qui nous font mal, de ces nœuds et de ces réminiscences émotionnelles qui viennent de la société, de l'éducation, de nos ancêtres ou, plus simplement, de l'époque dans laquelle nous vivons et qui se sont coagulés, avec le temps, dans notre corps. Toutes ces immondices ont fini par créer des mémoires en nous, mais là ce sont des mémoires négatives. Et ces mémoires négatives obstruent les canaux par lesquels peuvent émerger nos mémoires positives. Certains chamans sont capables d'éliminer ces résidus négatifs en faisant un "lavage de mémoire".

« *La Voie du sentir* contient cet aspect thérapeutique et sa pratique quotidienne constitue aussi un profond nettoyage. Mais il ne s'agit pas seulement d'éliminer ces réminiscences émotionnelles négatives, il s'agit surtout de se désidentifier de ce personnage que l'on croit être. Je vous assure qu'il faudrait pouvoir se filmer et se regarder fonctionner. Il faut voir, par exemple, ce côté en nous qui exagère constamment les choses, qui les gonfle, parce que cela nous donne l'illusion d'être important, d'être quelqu'un.

« À partir d'un petit événement, nous en faisons quelque chose d'énorme, que cet événement soit positif ou négatif. On ne s'en rend pas compte, mais ce besoin constant d'être quelqu'un d'important aux yeux de l'autre nous intoxique. Et cette intoxication pollue l'air qui règne dans le corps de l'âme, parce que l'âme écoute tout ce que nous disons. Si l'âme était sourde, elle en sortirait indemne, mais elle est ouverte, perméable. Elle capte toutes nos paroles, tous nos états. C'est pour cela qu'il faut être attentif à cette maladie de nous croire intéressant en affichant à tout bout de champ nos problèmes et nos états émotionnels. Mais comme nous adorons notre fausse personnalité, non seulement nous nous polluons mais nous nous privons en même temps de la mémoire, car la mémoire ne veut pas de ce personnage.

« On peut donc se poser encore une fois la question : qu'est-ce que cette mémoire ? Dans toutes les traditions, on vous parle de l'importance du rappel, du fait de se rappeler que cette mémoire existe. Mais lorsqu'un maître vous dit : "Souviens-toi", il faudrait commencer par se demander : "Est-ce que je comprends bien de quoi il parle ?"

« Avant de me rappeler qu'il existe en moi une mémoire qui est celle de mon origine divine, je devrais peut-être me souvenir que je ne suis pas celui que je crois être. Je ne suis pas ce personnage qui pense, qui juge, qui interprète constamment. Je ne suis pas cette personnalité arrogante et prétentieuse qui cherche sans arrêt à dominer l'autre. Le premier "lavage de mémoire" consiste à voir cela. »

Luis s'arrêta de parler.

Il nous regarda avec beaucoup de tendresse, puis nous proposa de faire quelques pas dans la nuit avant d'aller dormir. Les chats nous suivirent, bien sûr.

Ce fut une autre conversation, faite de silence, de lune argentée et d'une petite brise chaude qui caressait notre peau.

Le petit-déjeuner du lendemain matin se passa à contempler les oiseaux du jardin que France nourrissait. Leur mangeoire était idéalement située, à seulement deux ou trois mètres de la table de la cuisine sur laquelle nous mangions. Ce fut un véritable défilé de mode, certains arborant du jaune vif, d'autres de l'orange, d'autres encore du vert ou de l'indigo. Luis, vêtu d'une élégante robe de chambre, nous présentait chaque oiseau par le prénom qu'il lui avait attribué. Julie et France n'arrêtaient pas de rire.

La matinée passa très vite. Ce n'est qu'en fin d'après-midi, sous la glycine et au milieu des roses trémières, que nous reprîmes le travail sur le livre.

Luis, un chapeau sur la tête et un cigarillo à la main, se remit à nous parler de la mémoire. Les chats s'étaient cachés dans l'herbe, juste derrière Luis, comme s'ils cherchaient à ne pas se faire remarquer.

« Peu de temps après avoir lu saint Augustin, nous dit-il, je suis tombé sur un texte de Rûmî. J'étais dans le soufisme à cette époque, et cet écrit m'a marqué. Il touche encore un autre aspect de la mémoire. Ce texte disait :

*D'abord, tu fus minéral,
puis tu devins végétal.
Ensuite tu es devenu animal.
Comment peux-tu ignorer cela ?
Puis tu fus fait homme, doué de connaissance, de raison et de foi.
Quand tu auras transcendé la condition d'homme,
tu deviendras sans nul doute un ange.*

Rûmî parle de l'être humain, il ne parle pas d'un extraterrestre. Il me convie à me rappeler que je fus, dans mon incarnation première, minéral. Puis, ayant perdu cette mémoire, je devins végétal. Perdant de nouveau cette mémoire, je devins animal. Et ensuite, je devins humain. Puis je deviendrai un ange et je continuerai ainsi à travers d'autres degrés de transformation.

« En quelques phrases, ce maître soufi me donne la possibilité de comprendre l'amour que j'ai pour les fleurs, pour les plantes, pour les animaux. Ce sont des mémoires. Et ces mémoires ne sont pas dans le cerveau, elles constituent mon corps humain. Elles sont dans le monde profond de la cellule, de la musculature, de mes os.

« Les hermétistes chrétiens connaissaient cela aussi. Maître Eckhart parle de la nature minérale, végétale, animale et divine de l'homme ! Dans toutes les civilisations qui ont régné sur terre, ces connaissances liées aux mémoires minérale, végétale, animale, humaine et divine ont existé. Elles étaient là dès l'origine du chamanisme. Je me demande pourquoi elles ont été oubliées.

« J'ai lu très attentivement ce texte de Rûmî et cela m'a profondément interpellé. "D'abord, tu fus minéral..." Je me suis alors demandé s'il restait quelque chose de minéral dans mon corps. J'ai tout de suite pensé à la matière osseuse, sans laquelle je ne serais qu'une masse informe. Sans elle, je vivrais par terre. La verticalité est née grâce au minéral.

« J'ai donc regardé mon squelette comme une source de mémoire et, dans les premiers contacts sensitifs que j'ai eu avec lui, j'ai noté qu'il n'y avait pas d'émotion, pas de sentiment, pas de considération intérieure ou extérieure. Mon squelette se contrefout de l'autre. J'ai commencé ainsi à sentir quelles étaient les particularités de la mémoire minérale.

« Puis j'ai vu que cette mémoire était un socle essentiel. S'il n'y avait pas la connexion avec la mémoire minérale, tout l'édifice des mémoires n'existait pas. C'était comme un château de cartes qui tombait. Parce que le monde minéral constitue la première mémoire et c'est une mémoire colossale. Le premier monde vivant, que créa le big-bang, fut le monde minéral. Ensuite vint la vie à travers l'eau puis à travers les végétaux.

« Rûmî me dit ensuite que "je devins végétal". Qu'est-ce que cela veut dire ? Est-ce qu'il reste du végétal en moi ? Je me suis alors demandé où pouvait se loger cette mémoire végétale. Et j'ai vu les ramifications du système nerveux comme des nervures irriguant la totalité de l'organisme. Dans le contact que j'ai eu avec cette mémoire, j'ai senti toute la souplesse et l'adaptabilité du végétal.

« Quant à la mémoire animale, où pouvait-elle se trouver ? Elle était dans la chair, dans la masse musculaire, dans le sang. La mémoire animale, c'est la puissance de l'incarnation. Faites des expériences quand vous mangez seul. Mettez-vous à manger comme un animal, vous allez voir... Là, vous avez d'énormes possibilités d'exploration.

« Et la mémoire humaine ? Dans le cerveau. C'est la pensée, la conscience de soi. Dans cette mémoire, j'ai des milliers de références qui vont de Gengis Khan à Chopin. Alors, je dois choisir quelle est la mémoire humaine que je veux garder. Moi, je préfère Bach à Attila ; je préfère Rûmî à Mussolini, je préfère Jésus à Hitler. Donc, j'ai constitué mon humanité, pas celle du collectif. Je ne laisse pas entrer n'importe qui dans cette mémoire. J'ai le choix. Pourquoi voulez-vous que je fasse entrer des personnages comme Hitler ou des pédophiles ? Ils n'appartiennent pas à l'humanité, ils sont même en dessous de l'animal.

« Je choisis une humanité qui ne me fasse pas de mal, parce que mon corps ne veut pas souffrir, mon âme ne veut pas souffrir, mes émotions ne veulent pas souffrir. Donc, il faut que je fasse une lessive très sérieuse. Parce que sinon je vais vivre dans un pot-pourri dans lequel se trouvent Rimbaud et Staline, Néron et Bouddha. Non. Je ne veux pas de dictateurs. Un jour, j'ai écrit sur un morceau de papier tous les noms que je ne voulais pas dans mon humanité, puis j'ai brûlé ce papier dans une bassine. Ce jour-là, j'ai vu mon enfer et je l'ai brûlé devant moi.

« Ne cherchez pas d'explications, protégez votre humanité. La première humanité qui compte, c'est la vôtre. Je vous le demande très sérieusement : protégez votre humanité ! Aussi longtemps que vous n'avez pas fait ce rituel de brûler le fascisme, le nazisme, les sectes, de vous séparer de tous ces personnages qui incarnent la violence, l'envie de dominer et de contrôler l'autre, ils restent en vous. Et un jour ou l'autre, vous risquez de faire la même chose qu'eux.

« Chaque fois que l'on calomnie quelqu'un, chaque fois que l'on médit, il faudrait se rappeler ce dicton : "Quand on veut tuer un chien, on dit qu'il a la rage." Ne vivez pas de cette façon. C'est cela, l'art de rêver que m'ont enseigné les chamans : nettoie ton passé, nettoie ton histoire. Parce que tu portes des valises remplies à ras bord de stupidités et d'idioties.

« Je vais, par exemple, sortir de ma mémoire humaine l'image du Christ crucifié, car je veux garder du Christ l'image d'un homme rayonnant et non pas souffrant. Je vais sortir toutes les figures que l'on a voulu m'imposer, tous ces

personnages horribles, tous ces conquérants que l'on vénère, parce que sinon, que je le veuille ou pas, dans mon inconscient ils vont vivre quelque part, et je vais prêter l'oreille à la médisance, et je vais vouloir que l'autre m'obéisse. Quand on veut faire un travail intérieur, il faut nettoyer. Nettoyer la maison dans laquelle on vit, nettoyer la cave, nettoyer le grenier. Si je ne fais pas ce type d'élimination, tout passe, le bon, le mauvais, le médiocre, le stupide. C'est pour cela que nous sommes responsables de notre enfer.

« La personnalité réelle – ne cherchez pas à comprendre intellectuellement ce que je veux vous dire, cherchez à le sentir par votre corps – appartient à l'être. La fausse personnalité appartient à la partie psychique, mentale, de l'être humain, avec une pensée et des sentiments qui sont affectés. La fausse personnalité va donc chercher, par exemple, à faire en sorte que l'autre me respecte pour telle ou telle raison, c'est-à-dire pour un prétexte qui me passe par la tête. La personnalité de l'être, elle, n'exige rien. Elle cherche simplement une relation amoureuse, et ici une relation amoureuse ne veut pas dire une relation sexuelle.

« La fausse personnalité nous fait continuellement exister dans l'exhibitionnisme : je suis un ingénieur, je suis ceci, je suis un peintre... D'accord, je fais de la peinture, mais quand je peins je mets le même amour que lorsque je fais des spaghetti ! Pourquoi devrais-je être fier lorsque je dis : "Je suis un peintre" et pas lorsque je dis : "Je suis un cuisinier de spaghetti" ? Pratiquer *la Voie du sentir*, c'est la même chose que faire la cuisine, il n'y a pas de plus haut ou de plus bas. C'est cela l'unité. On n'est pas plus grand quand on prie et plus petit quand on sert à table, c'est la même onde. Restez simplement dans le sentir, soyez toujours le même, quoi que vous fassiez.

« Prenez le temps d'explorer votre mémoire humaine et nettoyez-la, c'est le plus important.

« Quant à la mémoire divine, pour moi, c'est l'illumination. La mémoire divine est la plus difficile à toucher, mais c'est la mémoire la plus haute. Dans la mémoire divine, il y a la compassion, la miséricorde, l'amour, la tendresse, la douceur... La mémoire divine ne contient aucune souffrance. Donc quand je me couche, chaque jour, je me mets dans cette région. J'ai eu des rêves d'une beauté colossale, et j'ai vu que dans ce monde divin il n'y avait aucune trace de quoi que ce soit de démoniaque. »

France nous appela, le repas était prêt.

« Je crois qu'on va encore se régaler », dit Luis en se levant.

XIX

La mémoire, encore...

Luis avait passé la journée à peindre. De notre côté, nous avons commencé à transcrire les enregistrements, puis nous nous étions promenés dans les champs autour de la maison.

Après le repas du soir, on s'installa avec Luis sur la petite terrasse du nord. Les chats étaient déjà là, allongés dans l'herbe, comme s'ils nous attendaient.

« On a vu que l'être humain avait cinq mémoires en lui, nous dit Luis. Une mémoire minérale, végétale, animale, humaine et divine. Si l'on sait les solliciter et les développer, ces différentes mémoires peuvent nous rendre de grands services. Mais pour cela, il faut les faire vivre ! Et pour les faire vivre, il faut savoir les contacter. Avec la sensation, je peux éveiller les parties de mon corps où logent ces mémoires. J'ai alors la possibilité de contacter ces cinq mémoires à volonté, c'est-à-dire n'importe où et chaque fois que j'en ai besoin.

« Si je suis, par exemple, quelqu'un de susceptible, de colérique, quelqu'un qui est souvent affecté, soumis à des poussées de vexations, je peux faire appel à la mémoire minérale en éveillant la sensation de mes os ou de mes dents. Cette mémoire, qui est froide, qui n'est pas soumise à l'émotivité, freine avec beaucoup de force les emballements émotifs négatifs, que ce soit dans une situation amoureuse, sociale ou professionnelle. Au début, on peut contacter cette mémoire en prenant la sensation des dents et en les serrant très légèrement les unes contre les autres. L'éveil de cette sensation peut alors vous désaffecter instantanément et stopper, dans la situation même, votre susceptibilité ou votre colère.

« En présence de la mémoire minérale, la pensée affectée n'existe pas, l'interprétation n'existe pas. Vous n'êtes plus débordé par vos émotions qui sont liées à la mémoire animale. En ce sens, la mémoire minérale est aussi une aide précieuse pour sortir de l'identification.

« La mémoire végétale pourra aider pour tout ce qui concerne le manque d'adaptabilité, car elle peut apporter de la souplesse. De la subtilité également, car les végétaux savent capter la lumière. Si je veux appeler plus de douceur en moi, en présence d'une femme par exemple, je peux solliciter la mémoire végétale. N'utilisez pas la mémoire humaine pour cela, sauf si vous l'avez déjà nettoyée et si vous avez choisi les êtres qui la constituent.

« La mémoire végétale est aussi la mémoire des répétitions, celle de la succession ininterrompue des fleurs-fruits-graines, des cycles qui se répètent, des feuilles qui tombent puis repoussent. C'est pour cette raison que cette mémoire agit dans la personnalité au niveau des habitudes, nous poussant à répéter les mêmes expressions, les mêmes gestes.

« Explorez de temps en temps cette mémoire, je ne peux pas le faire pour vous. On peut aussi approcher sa mémoire végétale en cherchant son arbre ou sa plante, c'est-à-dire en cherchant le type de végétal qui correspond à la mémoire végétale que l'on porte.

« Pour cela, vous devez utiliser votre concavité, faire appel à votre force féminine. En Occident, on est obnubilé par la maîtrise. Ici, c'est l'inverse de la maîtrise. Trouvez votre type végétal par la captation, en vous laissant aimer. Et ne commencez surtout pas par imaginer que votre végétal doit nécessairement être un arbre gigantesque ou une fleur somptueuse. Il se peut ainsi, qu'à travers le contact avec votre arbre, votre plante ou votre petite herbe, si vous vous laissez imprégner par l'amour que vous ressentez pour ce végétal, la mémoire se réveille progressivement en vous.

« Tous les végétaux ont le pouvoir d'ouvrir la mémoire, ils possèdent tous cette clef. Je ne peux vous communiquer que ma propre expérience. J'ai trouvé mon arbre, c'est le bouleau. Aussi, chaque fois que je suis à la campagne, je cherche les bouleaux et je fais une cérémonie en leur hommage, je les embrasse et je leur dis : "Je suis là" et ils me répondent : "On le sait !"

« On vit généralement d'une façon tellement indifférente, tellement sèche... Cela me fait penser à une réplique de Don Justino, ce chaman que j'ai beaucoup aimé. Un jour, je lui avais demandé pourquoi il touchait certains arbres alors que son végétal était une petite plante. Il m'avait alors répondu, d'une façon tellement douce : "Tu sais, Luis, j'aime le voisinage."

« Vous voyez, c'est cela : un monde relationnel amoureux. C'est un retournement qu'il faut faire. C'est renverser le jeu, c'est entrer dans une intériorité extraordinaire où la concavité, sans que vous ayez besoin de rien lui demander, opère d'une façon précise, vous faisant découvrir que vous pouvez vivre sans haine, sans compétition et sans système comparatif. Et dans ce retournement, apparaît une mémoire qui vous permet d'aimer l'autre sans convoitise, de l'aimer peut-être plus que vous-même. »

Luis alluma un cigarillo.

« Pourquoi on ne nous apprend pas à parler avec les plantes ? C'est facile, pourtant ! ajouta-t-il en riant. Mais il faut comprendre une chose : si vous voulez parler à une plante avec votre mental, vous allez avoir un dialogue mental, c'est-à-dire que vous allez faire les questions et les réponses. Et cela ne vous mènera nulle part, évidemment. C'est froid. Il n'y a pas la moindre émotion, là, pas le moindre sentiment, pas la moindre vie.

« Par contre, si vous placez votre main à cinq ou dix centimètres de la plante, vous allez communiquer avec elle. Je le fais souvent avec les roses du jardin. Ensuite, vous émettez un mot d'amour dans votre intériorité : "Ma Bien-aimée". Et là, vous sentez brusquement un chatouillement dans votre main. La rose est sortie de son sommeil. Tchouf. Elle vous a touché puis elle est rentrée de nouveau en elle-même. Parfois, au lieu de venir vers vous, c'est elle qui va vous absorber. Vous voyez, c'est un jeu ludique. Il n'y a rien de sérieux là-dedans. Mais pour le faire, il faut communiquer par les chakras émetteurs et capteurs qui sont dans les mains. »

Luis nous montra le centre de ses paumes de main.

« Utilisez-les ! »

Julie lui demanda de quelles façons, dans le chamanisme, on approchait les mémoires. Existait-il une méthode ?

« En fait, avant de pouvoir opérer ou travailler avec les mémoires, il faut qu'elles vous connaissent. En Occident, quand on parle d'opérer ou de travailler, on entend généralement : tirer un profit. Dans le monde chamanique, "opérer" signifie : jouer, aimer.

« Dans le chamanisme, on commence donc par se faire connaître des mémoires. Mais ce n'est pas suffisant, il faut aussi qu'elles vous acceptent ! Imaginez que vous vous présentez devant la mémoire minérale et qu'elle vous réponde : "Je ne veux pas te connaître !" Vous allez alors devant la mémoire végétale et l'arbre vous répond : "Si la mémoire minérale ne veut pas de toi, moi non plus !" Et vous arrivez devant la mémoire de l'homme, qui est la pire, et elle vous dit : "Toi, comme tu es, jamais !"

« C'est pour cela qu'il faut d'abord se nettoyer, se nettoyer de ses conditionnements, se nettoyer de ses mémoires négatives que l'on porte. On en a parlé, hier. C'est pour cela aussi qu'il faut savoir tenir notre personnalité. On en a parlé hier aussi. On ne s'approche pas des mémoires avec arrogance et prétention.

« En réalité, s'approcher des mémoires implique d'entrer dans un processus d'amour courtois. Il faut faire la cour aux mémoires, il faut les visiter, leur porter des petits cadeaux. Il faut aussi les étonner de temps en temps, leur donner une forme ou un visage, parler avec elles, leur dire : "Je me suis souvenu de vous".

« Imaginez que vous faites cette cour depuis un mois, deux mois, trois mois, sans aucun répit, mangeant du gazon sous la fenêtre de votre bien-aimée parce que vous ne voulez pas la quitter des yeux. J'étais à Mexico, à Huahaco, dans une chambre d'hôtel, et je continuais à dire : "Je me suis souvenu de vous, mes bien-aimées". Je fumais un tacot en regardant l'obscurité de la nuit et dans mon intimité profonde, je leur disais : "Je viens vous voir comme tous les soirs parce que je me suis souvenu de vous." Imaginez alors que la mémoire minérale – la première, celle qui ouvre toutes les portes – vous dise, ce soir-là : "Moi aussi, je me souviens de vous." »

Luis s'arrêta de parler. On pouvait sentir qu'une immense émotion le saisissait.

« Vous verrez, ajouta-t-il, ce monde réserve d'énormes surprises... »

Après un instant de silence, il nous dit :

« Les chamans sont des spécialistes des mémoires. Chaque fois que je demandais à Don Justino ce qu'était l'être humain, il me répondait : "Un énorme contexte de mémoires !

« Il me disait : "Je t'emmènerai vers ta mémoire animale et tu verras tous les animaux qu'il y a en toi.

— Il y en a beaucoup ?

— Non, Luis, il n'y a que les animaux que tu aimes.

— Que voulez-vous dire ?

— Est-ce que tu aimes certains animaux ?

— Oui, j'aime beaucoup le chat, le lion, la panthère... J'aime le bison. Je n'aime pas beaucoup l'éléphant ni la girafe, ils ne me disent rien. J'aime les chevaux aussi.

— Eh bien, tu vois, tous les animaux que tu aimes, tu les as en toi. Toutes les plantes que tu aimes, tu les as en toi. Tous les hommes que tu aimes, Socrate, Pythagore, Jésus, Bouddha, tu les as à l'intérieur. Ce sont tes mémoires. Ce ne sont pas seulement des gens qui ont existé. Ils ont existé mais ils sont en toi, dans ta propre mémoire. Parce que tu les as captés.

Puis, peut-être pour me provoquer, il me demanda :

— Est-ce que tu aimes Dieu ?

— Qu'est-ce que vous appelez Dieu, Don Justino ?

— Ce qui est important, ce n'est pas ce que j'appelle Dieu mais ce que, toi, tu appelles Dieu. Est-ce que tu aimes l'idée

de Dieu ?

— J'ignore si j'en aime l'idée mais depuis mon enfance, cette notion m'occupe. Je ne veux pas dire que cela me préoccupe, juste que cela m'occupe.

— Si cela t'occupe, Luis, c'est parce que cette mémoire est en toi !”

« Ce bougre de chaman avait raison ! Parce que si on n'avait pas la mémoire de Dieu, on n'aurait pas pu le nommer. Le premier homme qui a parlé de Dieu n'a fait qu'exprimer une mémoire.

« En fait, on peut dire que l'univers est un tissage de mémoires minérales, végétales, animales, humaines et divines. La mémoire humaine et la mémoire divine se confondent parce que de même que Dieu n'existe pas sans la nature, il n'y a pas de nature sans Dieu, ils sont indissociables. Vous ne pouvez pas les séparer. Vous ne pouvez pas toucher une fleur sans toucher le corps de Dieu. Et quand vous touchez le corps de Dieu, vous touchez toutes les fleurs.

« Quand un chaman voit un animal, il voit Dieu déguisé dans cette forme. C'est pour cela qu'il est attentif parce que s'il rencontre un coyote, par exemple, il sait que l'animal peut tout à coup lui faire un clin d'œil : “Oui, tu as deviné, je suis déguisé en coyote !”

« Les bégaines aussi ont été en contact avec les mémoires divines. Comment y sont-elles arrivées ? À travers une donation totale de leur personnalité, de leur raison. Elles se sont tellement fondues en Dieu, que l'aimer devenait presque offensant, parce que cela impliquait encore une séparation.

« Si vous aimez quelque chose, c'est que vous n'êtes pas la chose. Se fondre au point d'oublier le sujet et l'objet. Vous n'existez plus, vous n'êtes qu'une poussée sensitive dans un insondable mystère de solitude et de silence, dans lequel il y a des “choses”. Et vous sortez comme vous êtes entré, gardant une trace, une mémoire de votre contact avec le mystère, dans une partie de vous qui est toujours vous, sans être vous tel que vous vous connaissez.

« Vous savez, chaque créature contient un secret, chaque créature contient un aspect absolument inconnu de Dieu et inconnu de lui-même. Dieu se cache dans la partie cachée de l'être humain. Dieu se cherche dans la partie profondément cachée de l'âme humaine.

« Pourquoi Dieu se cherche-t-il, là ? Parce que Dieu a déposé dans l'âme de l'être humain sa propre mémoire. Dieu n'a plus de mémoire, c'est pour cela qu'il est orphelin.

« Les mystiques l'ont signalé à maintes reprises. La mémoire est quelque chose qui nous ramène toujours à ce que l'on a connu. Je ne peux pas vouloir un café si je ne connais pas le goût du café ; je ne peux pas vouloir boire du thé si je ne connais pas déjà le thé. Je ne peux pas désirer manger une pomme de terre si je ne connais pas la pomme de terre.

« L'être humain est un énorme contexte mémoriel. Il y a onze niveaux de mémoire dans son corps. Il y a une mémoire galactique, planétaire, humaine, animale, végétale, minérale ; il y a la mémoire de l'eau, de la lune, des planètes. Et ces mémoires sont localisées dans onze régions différentes du corps. Il y a la mémoire de la souffrance aussi, comme la mémoire de la joie. Toutes ces mémoires sont localisées dans les différentes parties du corps.

« L'unique qui n'a pas de mémoire, c'est celui qui a donné à l'être humain sa réalité, c'est Dieu. C'est pour cela que Dieu est orphelin. Ce n'est pas nous qui sommes orphelin de Dieu, c'est Dieu qui est orphelin de nous.

« Quand je vois la quantité de choses absolument imbéciles que l'homme a faites pour chercher Dieu, je suis stupéfait ! Il s'est coupé le zizi, il s'est interdit d'avoir du plaisir sexuel, il s'est flagellé, il s'est privé de nourriture, il a cherché à se purifier vingt fois par jour, il a fait des ascèses, des pèlerinages... Tout ça pour rien. C'est du cirque. Parce que la question n'est pas de chercher Dieu mais de se laisser trouver par lui. Au lieu d'avancer, il faut s'arrêter et ne plus bouger.

« Plus on cherche Dieu, plus il s'éloigne. Il se déguise en quelque chose que l'on connaît très bien : l'horizon. Avez-vous déjà touché l'horizon ? Plus vous avancez, plus l'horizon recule. Plus on avance, plus Dieu recule, parce qu'il ne veut pas que vous le cherchiez, il veut que vous le laissiez vous trouver. Mais pour qu'il puisse vous trouver, il faut vous calmer, il faut arrêter de l'adorer et commencer à le trouver là où il se trouve lui-même, dans une tomate, dans une salade, dans le regard d'un chat, dans une tasse de café, dans une cigarette, dans un baiser, dans une caresse érotique, dans la fragrance d'une rose... C'est-à-dire dans un monde sensitif et non pas intellectuel.

« Laissez votre tête tranquille. À part vous coiffer de toutes les façons possibles, que voulez-vous faire de plus avec votre tête ? Plus vous pensez, plus vous devenez stupide ! Notre pensée est un insatiable mangeur de mots, de phrases. Le mental mange les lettres et les idées comme une vache mange de l'herbe : parce qu'il adore les polémiques, les concepts. C'est sans fin.

« Or, le monde divin est un monde où il n'y a pas d'autre savoir qu'un savoir délectable. De la même façon, le savoir d'un chaman est délectable et pas cognitif. Posez-vous la question : Est-ce que vous aimez vraiment le plaisir ? Parce que vous aimez le plaisir, oui, d'accord, mais en même temps vous en avez honte. Le chaman, au contraire, fait émerger le plaisir dans toutes les dimensions de sa vie et pas seulement pour faire l'amour. Lorsqu'il touche l'air, le vent, la lumière, la terre, lorsqu'il touche son corps, lorsque par le regard, il caresse le pelage d'un chien ou l'immensité présente dans la profondeur des yeux d'un cheval ou dans celle d'un loup, c'est là où le chaman déverse son plaisir !

« Mais qu'est-ce que cela veut dire, déverser son plaisir ? Dans les écrits chrétiens, il y a énormément de signes qui ont été codés. Il y en a un qui est devenu tellement connu, tellement banal, qu'il est justement le plus caché, c'est lorsque Jésus dit : *Rends à César ce qui appartient à César et rends à Dieu ce qui appartient à Dieu*. Vous voyez, il ne les a pas

séparés ! Il a simplement dit : Donne à chacun ce dont il a besoin.

« Et si Dieu avait besoin de quelque chose que l'on ne donnait pas ? L'amour, par exemple. *La Voie du sentir* est une voie passionnée parce qu'il s'agit d'aimer. D'aimer ce corps non pas pour en être idolâtre, mais pour lui donner vie, pour qu'il puisse vous parler, pour qu'il puisse sortir de l'anonymat dans lequel il est, pour que les mémoires qu'il porte puissent sortir de l'anonymat dans lequel elles sont. Sinon, vous continuerez à rester dans l'interprétation psychologique de ce que vous êtes. Mais en réalité, vous n'êtes pas cela, vous êtes un condensé de mémoires.

« Qui suis-je ? Je suis Luis, la conséquence des mémoires. De quelles mémoires ? La mémoire de moi-même ? Non, parmi ces mémoires se trouvent Maître Eckhart, Platon, Descartes, Jésus, Marie, El Chura, la panthère, le jaguar, le bison, la terre, les minéraux, l'air, la lumière... Et comment pourrais-je continuer à vivre dans ce corps avec toutes ces mémoires sans les aimer ? Alors, j'ai envie de dire : "Tu m'as tant donné, Seigneur, et je t'ai si peu donné. J'aimerais maintenant rééquilibrer un peu les choses."

« Il n'est jamais trop tard pour commencer. Je vais donc me mettre à aimer tes attributs. Et au lieu de dire "ma mémoire", je vais dire "ta mémoire". Au lieu de dire "ma vie", je vais commencer à dire "ta vie". Vous voyez, quand je me suis mis à dire "ta mémoire", "ta vie", j'ai commencé à voir en moi quelque chose de plus grand que moi, de plus dilaté, de moins étrié, de moins pingre.

« C'est Rûmî qui a dit : *Vois en l'homme quelque chose de plus grand que l'homme.*

« Ainsi, lorsque je vois en l'homme cet autre chose qui est plus grand que lui, je vais voir dans l'arbre autre chose que l'arbre ; lorsque je vais manger une tomate, je vais voir autre chose que la tomate. Parce que si l'amour est la vie, lorsque vous mangez une tomate, vous mangez un fragment de vie, vous mangez une étincelle d'amour divin.

« Et lorsque j'ai un regard d'amour pour la tomate, je sacralise l'acte de l'aimer. Les Sioux, les Cherokees le faisaient parce qu'ils connaissaient ce secret. Les Indiens savaient que Dieu, le Grand Esprit, se trouve aussi bien dans un fruit que dans un poisson. C'est pour cela qu'ils adressaient des chants à l'eau de la rivière, pour lui demander la permission de pêcher les poissons. Ils savaient que tout est Dieu.

« Je crois qu'aujourd'hui, dans le monde moderne, à force d'avoir désacralisé la vie par la mécanique de la pensée, on se trouve avec beaucoup d'idées mais très peu de réalité. Parce qu'au final, c'est le mystère qui veut se connaître lui-même. Comment ? En créant l'être humain.

« Vous savez, je ne fais que répéter la même chose sous différentes formes : le mystère est dans l'homme car Dieu a déposé sa mémoire en lui. Rûmî, encore lui, a dévoilé beaucoup de choses. Il a écrit :

*Et Dieu dit :
J'étais un trésor inconnu
et j'ai créé le monde afin d'être connu.*

« Connu par qui ? Par nous ! Parce que si nous ne révélons pas Dieu, qui le révélera ? Dieu ne peut pas révéler l'amour, ce n'est pas son travail. L'amour est la face cachée de Dieu mais c'est à l'être humain de le révéler ou de l'occulter. Peut être que l'aventure que nous vivons n'est pas seulement humaine mais également divine.

J'ai créé le monde afin d'être connu. Ce monde dont il parle, c'est nous, c'est le manifesté. La terre promise est là. Je suis ma terre. Mon corps est la terre promise. Ce mystère est incompréhensible parce qu'il est tellement vaste, immense, complexe que la simplicité d'un cerveau soumis au temporel ne peut pas l'appréhender. Je ne peux pas l'appréhender mais je peux le sentir ! Je peux sentir sa présence qui passe à côté de moi en m'habituant à "voir" l'aspect extérieur de son corps physique qui est la nature. La nature, c'est le corps physique de Dieu, c'est sa chair. Je peux ainsi le contempler à travers un arbre. De même que je peux observer les feuilles qui bougent dans le souffle du vent malgré le fait que je ne puisse pas voir directement le vent.

« Mon corps sent le vent mais il ne le voit pas. Vous voyez, c'est à partir de la sensation que je vais commencer à sentir la présence des choses. On a fait d'un Dieu proche, qui est à l'intérieur de chaque cellule, une réalité mystérieusement lointaine. C'est dommage, c'est tellement dommage... »

exercice

Luis s'arrêta de parler. Il regarda un instant le ciel, au-dessus de sa tête, puis il nous proposa de faire un exercice qui s'appelle : **J'aime la sensation.**

*Vos yeux sont fermés. Vous imaginez que vous êtes dans un désert. C'est la nuit, tout est doux et paisible. Vous êtes tranquille, décontracté.
Vous respirez lentement.
Après quelques instants, vous allez placer une lumière blanche et dorée au centre de votre poitrine. Vous dilatez maintenant cette lumière blanche, dorée, tout autour de votre corps. Vous lui donnez une forme ovoïde. Après quelques instants, vous évoquez un sentiment que vous avez connu avec une personne : de l'amour, de la tendresse...*

Vous donnez ce sentiment à la sensation et à la lumière.

*Maintenant, vous donnez un sentiment plus personnel qui vous relie à la sensation, comme par exemple :
« j'aime la sensation » ; « j'aime le monde de la sensation » ou une autre formulation si vous préférez.*

Peu après, Luis nous demanda de revenir à la sensation chargée de lumière.

Laissez-vous aimer par la sensation.

Maintenant, à votre tour, aimez la sensation.

Maintenant, laissez-vous aimer par la sensation.

Après quelques instants, il nous demanda de quitter l'exercice.

La lune s'était levée. Des milliers d'étoiles scintillaient au-dessus de nos têtes.

XX

Une nouvelle Genèse...

La réunion du jeudi soir s'était terminée. Nous commençons à rassembler nos affaires lorsque Luis nous proposa de rester encore un peu. Il était plus d'une heure du matin mais nous étions ravis de la proposition. Nous nous assîmes autour de lui. Le moment était empreint d'une grande tranquillité.

« La nuit est propice aux confidences, dit-il. Il existe d'anciennes légendes chamaniques qui nous parlent de cette apparition impensable, inconcevable, de l'être humain sur notre planète. Certains très vieux contes orientaux véhiculent également la même connaissance. Mais cela n'a rien à voir avec la version que vous connaissez... »

Dans la chaleur de la nuit, sa voix était douce, régulière et, en même temps, totalement neutre.

« Vous allez commencer par imaginer un espace vide, sans devant ni derrière, sans haut ni bas, sans droite ni gauche. Un espace sans espace... Un espace sans temps... On ne voit rien, on n'entend rien, on ne sent rien, on ne peut rien toucher ni goûter. Un néant... Et dans ce néant naît un mouvement, puis ce mouvement devient un désir, et ce désir produit une idée.

« Au commencement, le désir de Dieu fut de créer. Le désir appartient à la dimension féminine, captante, fécondante, donnante, qui abandonne ce qu'elle est pour donner la vie à l'autre. Ce désir, tourbillonnant de plus en plus vite, créa en son centre un axe, de haut en bas. Deux lois se mirent en mouvement : l'une centripète et l'autre centrifuge. L'une pousse vers l'extérieur, l'autre capte à l'intérieur. C'est comme un inspir et un expir et cela, instant par instant.

« C'est dans cette déflagration, tournoyant à toute vitesse, à la jonction de la ligne de gravitation de l'intensité et de l'ampleur, que l'être humain naquit.

« Vous voyez, ces légendes nous disent que ce qui ne fut, au début, qu'une idée, c'est-à-dire créer une créature aussi complexe, aussi parfaite, aussi impensable que l'être humain, allait être en fait le résultat d'un très long processus de formation. Car cette idée divine de la création humaine allait devoir passer, pendant des périodes de temps immenses, par des états différents, allant du minéral au végétal, puis à l'animal, puis à l'humain et ensuite au divin. Et pourquoi pas, être capable d'aller encore plus loin !

« Ces légendes viennent de la "mémoire-mère", c'est-à-dire de cette matrice d'où sortent toutes les mémoires.

« Avec d'autres mots, ces légendes disent qu'au commencement des temps fut une mémoire d'amour qui renonça à ce qu'elle était pour créer l'autre qui n'était pas. Dieu opéra un renversement complet pour sortir de son immanence et se déverser dans la transcendance. Il cessa d'exister en tant que mystère et se donna dans une fleur, dans une pierre, dans un visage, dans un espace, dans le monde manifesté qui n'est autre que sa propre expression.

« Cette mémoire d'amour, je l'appelle aussi le Principe premier, l'unité, l'un. Les chrétiens l'ont appelé "Père". Ce Principe est double, il est à la fois mâle et femelle. Dans la Chine ancienne, on l'a nommé "Tao". Dans le Tao, se trouvent réunis le principe masculin, Yang, et le principe féminin, Yin.

« Ce principe féminin, c'est la partie cachée de Dieu, la partie inconnue et insondable de lui-même, sa partie concave. C'est l'espace dans lequel Dieu a généré la forme. Dans la Genèse du monde, cette partie créative, féminine, de Dieu ne peut que précéder sa partie masculine qui est la partie exécutive, convexe. C'est pour cette raison que ces légendes nous disent qu'au commencement des temps Dieu créa la femme, et de son ventre elle enfanta l'homme. C'est-à-dire que le monde masculin apparut dans le monde féminin.

« Cela ne peut pas être l'inverse ! Il faut être d'une sacrée mauvaise foi pour pouvoir imaginer que Dieu commença par créer l'homme et, ensuite seulement, la femme. Même si c'est un mythe, même si c'est une image, c'est d'une telle absurdité ! Le masculin ne peut pas venir en premier, c'est impossible. C'est la partie féminine qui est créative, qui génère et qui précède la partie exécutive. C'est elle, la matrice, le lieu de fécondation. Et là, je ne parle pas seulement d'un point de vue biologique.

« Vous ne pouvez pas peindre un tableau avant que votre partie féminine en ait capté le désir ou l'inspiration. C'est seulement après avoir reçu cette intuition que la partie masculine pourra exécuter le tableau, pas avant. Vous voyez, c'est important de clarifier certaines choses, parce que ces images, ces mythes, continuent à graviter en vous.

« Ces deux principes, Yin et Yang, sont des réalités sur le plan cosmique mais aussi dans l'être humain. Et ils étaient, au départ, parfaitement équilibrés, mais l'homme de pouvoir et de savoir mental les a peu à peu séparés. Progressivement, Yin, le féminin, écrasé, n'étant pas nourri, a diminué tandis que Yang, le masculin, n'a pas cessé de grandir. Aujourd'hui, nous avons un masculin extrêmement puissant, énorme, et un féminin tout petit. L'homme est séparé de la femme et la femme est séparée de l'homme. Ils sont unis par une force d'attraction biologique et sexuelle, mais il n'y a plus le Tao autour d'eux. C'est pour cela qu'il est nécessaire de le réintroduire dans l'être humain, afin que l'homme contienne la femme et que la femme contienne l'homme.

« Mais avant d'aller plus avant, il faut encore clarifier ce que les religions ont amené et provoqué vis-à-vis de la femme. Le péché originel n'existe pas. S'il existe un péché, c'est d'avoir justement introduit la peur dans l'être humain. Ce qui est grave, c'est qu'il ne s'agit pas de n'importe quel type de peur, il s'agit de la peur d'être !

« Lorsque l'enfant naît, il sort d'un monde dans lequel régnait l'unité, car le ventre de la mère était un Éden idyllique. Là, il n'y avait pas de séparation, il était protégé, nourri. Il n'avait ni pensée, ni tentation, ni vouloir, ni pouvoir. Il était dans un état de plénitude. Lorsqu'il est expulsé par le vagin de la femme, il "chute" vers le monde et entre dans le multiple. Mais cette "chute" n'a rien d'un drame ! C'est le mystère de Dieu qui s'incarne dans l'homme. Dieu voulait connaître son humanité et ce Dieu merveilleux, amoureux, a renoncé à sa déité pour entrer dans le multiple, pour connaître son ampleur dans la temporalité. Il a donné la vie à l'homme, il lui a légué l'univers, la galaxie, les planètes ! C'est un cadeau d'une magnificence, d'une générosité, d'une bonté totale ! Dieu renonce à lui-même et il se déverse dans le manifesté. Ce n'est pas une chute, c'est Dieu qui veut goûter le monde qu'il a créé ! C'est la même chose avec les enfants, eux aussi veulent goûter le monde qu'ils découvrent.

« Lorsqu'un petit enfant touche une pomme, il ne l'amène pas à son cœur ou à son oreille. Il ne demande pas non plus : "Qu'est-ce que c'est ?" Non, il la porte à ses lèvres et il la goûte. Il goûte pour connaître. Pourquoi l'enfant porte-t-il tout à sa bouche ? Parce que dans la bouche il y a le palais et le palais, c'est le lieu de résonance du cervelet, le dixième chakra, là où se trouve le cerveau primitif, archaïque. Là où le péché n'existe pas. Là où toute chose finit et commence. Là où toutes les mémoires se renouvellent pour nourrir le corps de l'âme. Là où il n'y a pas de séparation entre le macrocosme et le microcosme. C'est là que gît le mystère de Dieu qui se fit homme afin de connaître son humanité.

« Vous voyez, il n'y a jamais eu de péché, il n'y a jamais eu de chute, nous avons été créés pour devenir des explorateurs de la saveur de Dieu. Et quand on est cet explorateur-là, on n'a plus besoin de faire quoi que ce soit pour expier ou se repentir de je ne sais quel péché ; on n'a plus besoin de faire quoi que ce soit pour échapper au châtimement ou pour mériter le ciel. On devient un butineur de la vie. Et, comme les abeilles qui butinent le nectar des fleurs, on butine la terre, l'eau, le goût, les odeurs, les visions, et après on offre tout cela à la mémoire de l'âme. Parce que l'âme est une cavité à l'intérieur de vous qui se nourrit de choses qui ne sont pas conceptuelles. Et dans l'âme, il n'y a pas non plus de crucifixion, de mea-culpa, de punition ou de pénitence.

« Le plus grand péché commis par les religions, c'est d'avoir séparé le corps de l'esprit. Je l'ai répété mille fois. Cela a produit une dichotomie monstrueuse dans l'être humain parce que l'esprit et la matière ne peuvent pas exister l'un sans l'autre, ils sont fondus l'un dans l'autre. Alors, pourquoi ont-ils fait ça ? Parce qu'en cultivant les sens vous allez provoquer le désir et le désir déstabilise la raison. Et si la raison est déstabilisée, on ne peut plus la conditionner ! C'est une histoire de pouvoir.

« Mais lorsque vous condamnez le corps, vous condamnez les sens. Or vos cinq sens sont les cinq fenêtres par lesquelles le monde extérieur pénètre à l'intérieur. Et c'est à travers ces cinq portes que l'âme se nourrit d'impressions. Donc, si vous condamnez le corps, les sens, les impressions du monde, vous ne pouvez que crever d'inanition ! Vous comprenez pourquoi c'est si grave ? Tous ces conditionnements continuent à graviter en vous et c'est pour cela qu'il y a tant d'âmes en peine aujourd'hui, tant d'âmes dévitalisées.

« Le péché originel n'existe pas et la femme n'est pas une tentatrice. Les religions ont fait de la femme, qui est la partie cachée du mystère de Dieu, un lieu de punition, un lieu de rejet, un lieu de péché. Rien de tout cela n'est vrai, rien de tout cela n'existe. Dieu n'a pas créé l'être humain pour le soumettre à la tentation et ensuite le punir. Dieu n'a pas créé le sexe et le désir pour avoir le plaisir de nous l'interdire. Tout cela est beaucoup trop tordu, trop pervers. Dieu n'est pas un bourreau ! Dieu n'a jamais condamné la femme. Dieu aime ! Dieu est pur amour !

« L'Église a manipulé les Écritures, elle les a déformées pour créer un canevas auquel on doit se soumettre sous peine d'excommunication, un châtimement qui a terrifié des populations entières pendant des siècles. Ce châtimement nous effraie moins aujourd'hui mais le canevas continue à agir. C'est de ce canevas dont nous sommes prisonniers. Et s'il existe une chute, elle est là, dans cette prison imaginaire dans laquelle on nous a enfermés ! On s'est retrouvés dans un monde stérile dans lequel Dieu a chassé l'homme et la femme parce qu'ils avaient mangé une pomme ! Ce n'est pas possible que de nos jours un croyant puisse continuer à avaler de pareilles sardines ! Car ce canevas nous amène aussi, de façon insidieuse, à accepter la souffrance. Et aujourd'hui, l'être humain est tellement enraciné dans la souffrance qu'il croit que sans elle il n'est rien. D'une part, parce qu'il ne connaît pas une autre région de son existence dans laquelle la souffrance est absente et, d'autre part, à cause de tous ces tocards en chef, de ces criminels qui, à travers les siècles, ont exalté la souffrance au point de nous la présenter comme l'unique chemin pour s'élever. Vous voyez, c'est cela le conditionnement mental ! Et c'est pour cela qu'il faut se laver, se laver de tout ce négatif morbide.

« Je voulais que vous ayez, ce soir, une autre version de votre origine, une version appartenant à un autre plan de connaissance, qui est celui des hermétistes chrétiens, des soufis, des chamans. On continuera à explorer ce sujet durant le week-end... »

Luis s'arrêta de parler. On n'entendit plus que les pâles des ventilateurs qui tournaient. Personne n'avait envie de se lever et de partir.

Julie n'avait pas sommeil, moi non plus. On décida d'aller se promener sur les berges de la Seine. Rouler en scooter à Paris, la nuit, à la fin de l'été, tient d'une expérience de poésie brute. La beauté des pierres sur les façades des immeubles, la lumière dorée des lampadaires, la sensation de l'air chaud sur la peau prolongèrent l'impact que les paroles de Luis avaient produit sur nous. Je me suis garé vers Notre-Dame, puis nous avons emprunté un escalier pour atteindre le bord de l'eau.

Nous sommes restés un long moment à regarder couler la Seine. Julie avait l'air profondément heureuse.

XXI

Réhabiliter le féminin

Le week-end suivant, on se retrouvait à l'atelier. Luis nous avait fait savoir qu'il allait aborder un aspect important du travail intérieur. La petite salle était pleine. Lorsque tout le monde fut installé, Luis prit la parole.

« Je vous l'ai déjà dit à de nombreuses reprises, mais pour celles et ceux qui n'étaient pas là je le répète à nouveau : *la Voie du sentir* est entièrement basée sur l'énergie féminine, sur l'énergie Yin. Ce n'est pas une révélation en soi, un chaman ne travaille qu'avec la force féminine. Il n'utilise pas l'énergie masculine, non pas qu'elle soit mauvaise, mais parce qu'il y a trop de violence dans le monde pour continuer à travailler avec cette énergie. On a besoin de douceur, de tendresse, de captation.

« J'ai de l'espoir dans le monde féminin. Il peut jouer un rôle fondamental dans cette planète si la femme est capable de mettre de côté toutes les actions négatives qu'a faites l'homme, si elle arrive à se dégager de son esprit de vengeance et de revendication, et si elle peut également regarder son royaume féminin qui a été dévasté par elle-même, dévasté par son désir de réussir, d'être reconnue, d'être admirée, d'être aimée.

« Il faut que les femmes arrêtent de vivre par procuration, il faut qu'elles sortent de la dépendance à cet état. Il existe une force gigantesque qui, si elle est dirigée d'une façon aimable et non pas violente, peut récupérer, réanimer l'être humain et cicatriser l'énorme blessure qu'il porte et dont la planète souffre.

« Cette blessure, c'est celle d'avoir été privé, depuis près de deux mille ans, de cette force que Jésus a apportée au monde et que l'on appelle l'amour. Il ne s'agit pas de l'amour "je t'aime, tu m'aimes", je parle de cette force de dilatation immense qui peut vaincre tous les obstacles.

« On n'utilise pas l'amour, on utilise ses dérivés : la séduction, les combines, la drague... Mais l'amour est une force colossale que seule la femme peut contacter réellement. L'homme, lui, peut s'en approcher à travers l'art, à travers une forme de renoncement à sa masculinité, mais il n'est pas constitué pour aimer.

« Jésus a amené cette force parce que Jésus n'était pas un homme ordinaire. Il avait été préparé, à travers quarante-deux générations d'initiés, pour être quelqu'un qui puisse, à un moment donné, capter l'amour, cette troisième force de l'univers qui était nécessaire à notre planète. Le "je t'aime, tu m'aimes" existait, oui, mais pas l'amour. Jésus capte l'amour, l'apporte au monde et dit : *Le royaume est à l'intérieur de vous*. C'est absolument extraordinaire !

« Ce n'est pas parce que les hommes se sont approprié cette histoire et l'ont traficotée qu'il faut tout jeter à la poubelle. Il faut plutôt dégager Jésus des versions que les hommes ont fabriquées et voir que cette force qu'il a amenée, c'est l'être humain lui-même. Nous n'avons pas compris ce que Jésus nous a dit car la première chose que nous avons faite, c'est de mettre l'amour à l'extérieur de nous-mêmes. »

Luis fit une pause comme s'il cherchait ses mots.

« Ce que je vais vous dire est difficile à entendre : je dois arrêter de vouloir aimer n'importe qui parce que je suis incapable d'aimer et parce que l'autre ne sait pas non plus ce qu'est l'amour. Avant de vouloir aimer l'autre, je dois commencer par m'aimer moi-même ! Parce que si vous ne vous aimez pas, vous êtes vide d'amour. Et si vous êtes vide d'amour, vous ne pouvez pas aimer l'autre ! »

Il fit de nouveau une pause.

« Qu'est-ce que cela veut dire : "vous aimer vous-même" ? Je ne parle pas d'aimer votre fausse personnalité, votre égoïsme ou votre petit "moi-je". Vous vénerez déjà votre ego à longueur de journée. Je parle de vous aimer "vous", dans votre totalité, avec vos qualités et vos défauts. Et pour cela, il vous faut entrer dans votre intimité et vous extraire de votre sécheresse.

« Vous savez, Jésus est un très grand initié qui a gravité sur l'humanité et pas seulement sur un peuple. La mécanique de l'espèce humaine n'a pas retenu Jésus dans une race. Moïse se trouve dans une race. Mahomet est presque dans une race, pas complètement, mais il est quand même pris dans une race. Jésus est comme un parfum : une fois que l'on a ouvert la bouteille, le parfum se dilate dans l'espace. Jésus est entré partout. Parce qu'il ne porte pas le mal. Ce n'est pas un homme de guerre, même si, quand il faut frapper, il frappe. C'est pour moi une seule mémoire : beauté, bien, vérité, amour.

« Il ne dit pas : "aime et tu auras ceci ou cela". C'est l'Église qui a créé la récompense et la punition. Lui ne punit pas ! Et il ose quelque chose que personne n'a remarqué. Personne, dans la tradition hindoue, ne dit que le Karma peut être dissous. Jésus ose l'affirmer quand il dit à cette femme venue chez Simon, le Pharisien : "Va, tes péchés te sont

pardonnés.” Il lui dit : “Tu n’as plus de karma”. Quel pouvoir ! Vous ne ferez pas ce que Jésus a fait, mais vous pouvez entrer dans cette onde si vous arrêtez de vous nier vous-même.

« Jésus a donc capté cette force, mais nous continuons à tout ignorer de l’amour. L’amour nourrit l’être, c’est le corps de la mémoire de l’être. Mais l’amour en soi n’existe pas, ce sont les actes d’amour qui existent.

« Quand j’ai su, en tant qu’homme, que ma partie masculine ne pouvait pas aimer, j’ai été soulagé parce que je lui demandais de faire ce qu’elle ne pouvait pas faire et que seule ma partie féminine pouvait faire. On ne peut pas manger de la soupe avec un stylo, un stylo sert à écrire. Mais avec une cuillère, je peux manger de la soupe. La partie masculine n’est ni mauvaise ni bonne, elle est ce qu’elle est. Elle exécute, elle structure, elle matérialise les choses. Elle a donc une fonction qui est autre que celle de savoir aimer. Par contre, la partie féminine peut aimer.

« La partie féminine, quand elle aime, ne possède pas, elle enveloppe, couvre, protège, sert, donne et s’efface. Elle ensemeince d’amour le corps de l’autre, que ce soit un homme ou une femme. Cette force du féminin ne peut pas être comprise par l’être humain, ni par aucun homme, ni par aucune femme.

« Néanmoins, il est important de chercher à mieux connaître ces deux parties. Mais lorsque l’on aborde cet aspect dual de l’être humain, il ne faut surtout pas oublier que l’homme et la femme sont constitués chacun d’une partie masculine et d’une partie féminine. De même, lorsque je fais des généralités sur les hommes, je parle en même temps du fonctionnement du cerveau gauche, parce que l’homme utilise presque exclusivement cette partie de son cerveau.

« Alors, quelles sont les grandes différences entre l’homme et la femme ? Qu’est-ce que le masculin et qu’est-ce que le féminin ? Qu’est-ce que la pensée masculine ? Qu’est-ce que la pensée féminine ? On va essayer d’explorer ces questions.

« D’une façon générale, la pensée masculine est une pensée prisonnière du pouvoir du mental. Elle génère des formes rationnelles, logiques et conceptuelles. C’est une pensée spéculative, accumulatrice et possessive. Elle est issue d’associations mentales et fonctionne de façon comparative et déductive. Sans cesse, l’homme évalue, analyse et décortique les choses. C’est pour cela que le doute se trouve à la racine de sa pensée. Le doute, c’est le moteur de l’ampleur. Il fait fonctionner la partie mécanique du centre mental. Il anime ainsi une pensée mécanique et convexe qui ne supporte pas l’altérité.

« Obéissant à cette pensée convexe, se projetant sans cesse à l’extérieur, l’homme a créé un Dieu lointain, hors de lui, qui n’a fait que nourrir la prédominance d’une énergie masculine, pénétrante et conquérante. Et avec cette énergie, il a colonisé et dominé la nature pour l’exploiter et la réduire à l’idée qu’il s’en était faite.

« Sur un plan plus profond, l’homme est jaloux de ce mystère insondable que la femme porte en elle et qui lui permet de créer la vie. Il est jaloux de la terre qui produit la vie alors que lui n’est qu’une semence. C’est pour cela que l’homme pousse la femme à enfanter, puis qu’il dévore ses enfants dans des guerres.

« Dans un registre moins dramatique, on pourrait dire que puisque la femme crée la vie, lui, par effet miroir, “invente”. S’il ne peut pas créer un être, il va produire. L’homme vit alors collé à la peur de cesser d’être le producteur des choses. Son grand complexe, c’est qu’il pense qu’il n’est rien et, pour se sentir exister, pour se prouver qu’il est quelqu’un, il n’arrête pas d’inventer, de faire, de produire... La femme procède avec ce qu’elle est alors que l’homme procède avec ce qu’il sait, ce qui n’est pas la même chose.

« Une autre grande différence entre l’homme et la femme concerne l’espace. L’homme se sert de l’espace pour faire, alors que la femme a besoin de l’espace pour exister. L’homme manipule l’espace mais la femme est l’espace, c’est-à-dire qu’elle l’occupe par sa dilatation. L’espace est une nécessité absolue du féminin. C’est pour cela que l’intrusion ou le manque d’espace est insupportable pour une femme. Un couple est constamment confronté à cet aspect dans la vie quotidienne.

« L’espace masculin ressemble à un territoire avec des frontières alors que l’espace de la femme est plus souple, elle est capable de jouer avec lui. S’il y a un grand silence, la femme sera à l’aise, alors que l’homme va essayer de le remplir. La relation à l’espace est un extraordinaire champ d’exploration. J’ai remarqué que lorsque je suis dans mon masculin, l’espace passe par mes yeux et je veux l’occuper. Par contre, lorsque je suis dans mon féminin, j’appréhende l’espace par la sensation. Faites des expériences avec l’espace, vous allez voir, c’est extraordinaire.

« Pour revenir à l’homme, une de ses particularités est de créer sans cesse des rapports de force. Voyez comment ce besoin de domination l’a amené à occuper l’espace psychologique, émotionnel et physique de la femme. Voyez également comment il est incapable d’avoir un sentiment d’amour vis-à-vis de ce qu’on lui donne. Par contre, il s’est persuadé que tout lui était dû.

« En fait, l’homme n’est pas préoccupé par son humanité, il est préoccupé par le pouvoir qu’il peut avoir sur les autres à travers la connaissance, la rigueur, la force, la violence, les conquêtes, le viol... Il veut avoir un pouvoir souverain. C’est pour cela que pratiquement tous les dictateurs sont des hommes. Ici, on atteint une zone du masculin qui est d’une très grande puanteur.

« Son principal esclavage vient du fait qu’il veut devenir quelqu’un. L’homme a peur de perdre son honorabilité, son nom, sa renommée ; il a peur de ne pas laisser de trace. Or pour accéder à un autre plan, l’homme doit renoncer à son pouvoir, à la certitude d’être quelqu’un. Et dans cette renonciation se trouve pour lui une véritable clef de connaissance.

« Le féminin, c’est un autre monde. Un monde qui n’a rien à voir avec celui-là. En fait, le cerveau ne peut pas capter la

rondeur illimitée du monde féminin. La femme est différente de l'homme par sa forme et par son contenu. Le féminin est tout accueil, captation, intériorisation, résonance.

« La pensée de la femme a un corps. C'est une pensée biologique, corporelle et sensitive. L'homme, lui, pense avec sa tête ; il a une pensée inductive, déductive, rationnelle, logique, analytique. C'est ce qui fait que l'homme parle de ce qu'il pense alors que la femme parle de ce qu'elle ressent. Pour écouter ce que l'autre ressent, il faut l'écouter avec le corps. La pensée féminine est issue d'une captation et d'une aimantation, et c'est pour cela qu'elle est créative, parce qu'en captant, elle devient féconde. On pourrait dire que la femme est comme une sphère, elle n'a ni commencement ni fin, tandis que l'homme est linéaire, il a une direction et un but. La femme contient son propre creux, sa propre concavité, comme une parabole qui capte, féconde et engendre.

« La femme a une autre particularité, elle respecte un peu le temps. Elle est plus lente que l'homme. Lui est constamment pressé, il est impatient. Il veut que les choses se réalisent tout de suite parce qu'il est poussé par sa prétendue efficacité, mais aussi parce qu'il a peur de la mort. La patience, qui est une énergie divine, appartient justement au féminin. Ce n'est pas la femme qui a créé le temps, c'est l'homme. C'est lui qui veut comptabiliser les heures, les périodes, les époques, parce qu'il a besoin d'un ordre dans cet univers. Il veut imprimer sa personnalité, sa coloration, dans le temps, ce qui est absurde parce que le temps est une étendue vide d'être.

« La femme, elle, contient un infini dans le temporel visible, elle signifie un mystère. Elle est un lieu qui contient un échantillon de la grâce et elle peut apporter cette grâce à l'homme sans qu'il la mérite. »

Luis regarda sa montre.

« On va manger, annonça-t-il. J'ai encore beaucoup de choses à vous dire qui ne sont pas faciles à entendre et je ne voudrais pas que cela vous coupe l'appétit. »

Une grande table fut dressée. Puis le repas vietnamien que l'on avait commandé fut livré. Nous étions en train de finir notre dessert, une sorte de nougat élastique qui collait aux dents, lorsque Luis reprit la parole.

« La différence qui est peut-être la plus significative entre l'homme et la femme, c'est que la femme est organisée, par le système énergétique de l'univers, pour pouvoir aimer. Pour cette raison, la femme a besoin d'aimer et d'être aimée. Mais si elle veut être aimée, elle n'a pas compté avec le fait que l'homme ne peut pas aimer. »

La plupart des femmes présentes se mirent à rire.

« Je vous parle bien sûr d'une façon un peu caricaturale pour tracer de grandes lignes, continua Luis sans se laisser distraire. Mais avez-vous déjà remarqué que ce sont toujours les femmes qui demandent à l'homme : "Est-ce que tu m'aimes ?" Elles ne demandent pas des bonbons, elles vous demandent des mots d'amour !

« Les mots d'amour sont beaucoup moins importants pour l'homme. Je ne dis pas qu'il peut vivre sans amour, je ne dis pas que l'amour est absent chez l'homme. Mais ce dont l'homme a besoin fondamentalement, dans sa formation psychologique, émotionnelle et physique, c'est d'être stimulé, c'est-à-dire d'être admiré. Aime-moi, oui, mais surtout admire-moi ! Il veut qu'on lui dise : "C'est super, c'est beau, c'est bien ce que tu as fait !"

C'est une nourriture. N'importe quel l'homme a besoin d'être admiré. C'est dans cette admiration que lui donne le monde, la femme, les autres, que l'homme retire une force génératrice, une dynamique, pour continuer à escalader son imperfection, sa non-finitude. Ce n'est pas le même monde que la femme. La partie féminine de l'homme peut avoir une sensibilité aussi grande que celle d'une femme, c'est pour cela que Léonard de Vinci, Bach ou Chopin ont fait des œuvres extraordinaires. Mais sa partie masculine a besoin d'être admirée. Être admirée signifie ne pas permettre que l'oubli pénètre. C'est pour cela que l'homme a besoin de la mémoire de la femme, parce qu'ainsi il reçoit une nourriture sur un plan subtil.

« La femme, elle, a besoin d'être aimée. Cela ne veut pas dire "être pelotée". Être aimée, pour elle, implique beaucoup de choses qui commencent par la protection, par l'attention, la sollicitude, la courtoisie, la délicatesse des rapports, la délicatesse des sentiments. Mais comme l'homme est rugueux, l'amour de la femme se transforme peu à peu en amour maternel. À ce moment-là, l'homme se protège et tout le monde se plante.

« La relation humaine entre l'homme et la femme appartient à un processus physique et métaphysique. On nous a appris à avoir une relation physique, intellectuelle et émotionnelle, mais nous ne savons pas qu'il y a surtout un aspect métaphysique caché, très mystérieux, qui est en jeu. Si je vais plus loin, je dirais que l'homme a besoin de développer ses corps subtils supérieurs. Et pour les développer il faut qu'il les nourrisse. Mais ces corps ne mangent pas des patates.

« La femme, par contre, n'a pas besoin de développer ces corps, ils sont déjà là. Pour entrer dans son mystère, elle n'a pas besoin de faire des efforts. Elle pourrait aller encore beaucoup plus loin, mais elle a peur d'avoir son expression à elle. Il faudrait, par exemple, qu'elle utilise davantage ses corps subtils. La femme a non seulement un pouvoir libérateur, mais elle a aussi un pouvoir initiatique pour l'homme.

« Quand on commence à renifler que, derrière ce jeu du masculin et du féminin, il y a ce mystère que l'on appelle Dieu, on peut alors relier notre monde relatif à l'absolu, et comprendre ainsi ce dont a besoin l'homme et ce dont a besoin la femme. D'une façon générale, l'homme a besoin de choses dont la femme n'a pas besoin, et la femme a besoin de choses dont l'homme n'a pas besoin.

« Pour être plus précis, on peut dire que la partie masculine de la femme va avoir besoin de ce dont a besoin la partie masculine de l'homme, c'est-à-dire d'être admirée. Mais la partie féminine de la femme ou de l'homme n'a pas besoin

d'être admirée, elle a besoin d'être aimée. Elle a besoin de cette énergie d'amour pour exister, pour occuper son espace.

« Connaître cette réalité, c'est sortir de l'ambiguïté vis-à-vis de l'homme et de la femme, en soi et autour de soi. Car ce n'est pas seulement vrai vis-à-vis des êtres humains extérieurs de sexe masculin et de sexe féminin, c'est vrai aussi pour cette dualité intérieure masculine et féminine que nous portons. La partie féminine en moi a besoin d'être aimée et nourrie pour pouvoir exister. On peut alors se poser la question : Quelle place je donne en moi à la partie masculine qui pense, qui construit, qui projette ? Et quelle place je donne en moi à la partie féminine ? Est-ce que je la nourris tous les jours ? »

Luis alluma un cigarillo. Sa voix se fit plus grave.

« Nous vivons une époque dans laquelle il y a une rupture profonde de valeurs. L'homme, avec ses guerres, ses invasions, ses génocides, ses viols, ne peut pas s'en sortir. Il ne peut être sauvé que par la femme. Et ce monde ne peut être sauvé que par le féminin, qui est la miséricorde, l'amour, la cessation de ce règne de spéculation et de matérialisme.

« Aujourd'hui, et je le dis de façon très forte, l'homme a tout à apprendre de la femme. Il faut qu'il se mette à l'école de la femme. C'est elle qui peut lui apprendre, entre autres, à savoir aimer. Mais pour que l'homme puisse accéder à l'amour, il faut d'abord qu'il renonce à être "homme", tout le prix est là ! Si vous pouviez, vous les hommes, faire l'expérience pendant quelques instants, quelques jours, quelques semaines, d'arrêter d'être celui qui passe pour devenir celui qui reçoit... C'est cela, le féminin.

« Avant d'inclure, il faut exclure. Avant d'accéder à la vie féminine, j'ai expulsé le masculin pendant trois ans. J'ai attrapé ma partie masculine et je lui ai dit : À partir d'aujourd'hui, tu vas te taire et me laisser faire autre chose ! J'ai continué ma vie, ne vous inquiétez pas, j'ai fait l'amour, j'ai mangé du bœuf carottes, mais j'ai mis le masculin dehors parce qu'il avait occupé ma vie durant plus de quarante ans. Il connaissait toutes mes manettes, tous mes boutons. Il s'était approprié ma pensée, mon écriture, ma peinture, ma parole, mes rêves, absolument tout !

« Je ne l'ai pas tué, je l'ai simplement mis hors de ma vie durant trois ans. Vous avez bien entendu : trois ans. Afin que la graine du féminin puisse surgir de la terre sans être dévorée par le masculin. Parce que la graine peut sortir en quelques jours, mais le masculin, sans rien dire, vous la bouffe. Il met un bâton à la place et vous croyez que la graine a germé. En fait, ce n'est plus la graine, c'est un bâton, c'est-à-dire une certitude, une confiance, une fausse tranquillité.

« C'est pour cela qu'il est nécessaire que le masculin s'endorme. Il faut qu'il entre dans un sommeil profond. Et pour cela, la première chose à faire, c'est de plonger totalement dans la sensation du corps. Le masculin est enraciné, cristallisé, à l'intérieur de soi. On ne le jettera jamais totalement dehors, mais on peut le mettre à la diète. S'il peut rester tranquille pendant au moins trois ans, vous permettez à votre féminin d'énoncer son propre masculin. Parce que le Yin, le féminin, contient une petite partie de Yang, de masculin, et un petit Yang peut rester dans un grand Yin. Par contre, si vous laissez votre masculin à côté du féminin, le féminin va progressivement diminuer.

« Dès que mon masculin s'est endormi, ma partie féminine a commencé à émerger, mais très doucement, parce qu'elle avait peur. Le fait de mettre le masculin en réserve et de cultiver le féminin fut pour moi une véritable découverte. Je ne connaissais pas le féminin, je connaissais la femme, mais ce n'est pas la même chose. Je connaissais la femme avec ses désirs, son érotisme, ses rêves... Mais je ne connaissais pas le féminin, parce que le féminin est un rang de connaissance qui n'a rien à voir avec un savoir mental et qui se trouve dans le tréfonds de l'âme de l'être humain. »

Du limoncello, une liqueur de citron que des amies italiennes avaient apportée, fit son apparition sur la table. Les petits verres se remplirent pendant que Luis se remettait à parler.

« L'homme, à la différence de la femme, doit opérer, à l'intérieur de lui une transmutation qui commence lorsqu'il accepte le fait qu'il est incomplet. Lorsque l'homme accepte sa condition et arrête de revendiquer des droits, il entre alors dans la captation du mystère. En acceptant son incomplétude, il se dépouille de son pouvoir, il entre dans une rondeur et il devient ce chevalier errant des contes alchimiques, celui qui part à la quête du Graal. Et, peu à peu, ce chevalier va sentir que ce qui compte, ce n'est pas d'atteindre un but mais de faire le voyage. Il devient ainsi un messager, un pionnier, un explorateur. Sachant qu'il n'y a plus de but, sa partie féminine lui apprend alors à ne plus posséder, à ne plus garder. Il capte et féconde, il capte et rayonne. Ce n'est pas la partie masculine qui peut irradier la grâce, c'est cette partie féminine de l'homme et de la femme qui peut irradier la grâce.

« Vous voyez, Marie, la mère de Jésus, représente l'archétype de l'amour, la matrice de l'humanité. C'est le lieu de la révélation totale. La Vierge, c'est la féminité en vous. Elle se présente comme une vacuité, une force et une présence pleine de rondeur, d'amour, de tendresse, de douceur, une présence pleine de baisers.

« L'homme a certaines qualités que la femme n'a pas, de même que la femme a des qualités que l'homme n'a pas. En fin de compte, il s'agit d'arriver à cet androgyne, à l'union entre le féminin et le masculin. Lorsque Jésus dit dans l'Évangile de Thomas : "Que la femme devienne homme et que l'homme devienne femme", cela signifie que les deux ont à apprendre l'un de l'autre. Que la femme développe le Yang en elle afin de se faire respecter et que l'homme développe le Yin afin de pouvoir capter le monde. Lorsque l'homme développe son côté féminin, il devient capable de capter aussi bien que la femme.

« Hélas, dans cette société machiste et phallocrate, il n'y a pas d'équilibre, c'est le masculin qui prédomine. Non seulement il prédomine, mais il impose, il détruit et, au final, le résultat est un véritable carnage. Alors, je vous le répète encore, les hommes ont beaucoup à apprendre de la femme. Ce n'est pas pour que l'homme se féminise ou ressemble extérieurement à une femme, c'est pour qu'il puisse nourrir sa partie féminine. Pour que son savoir, qui est toujours

accumulatif, puisse passer à un registre sensitif et émotionnel. Vous savez, je vous parle à partir de mon expérience.

« Un jour où je n'en pouvais plus, je suis allé voir don Justino et je lui ai dit : “J'en ai jusque-là des dogmes et des concepts de toute sorte, je voudrais entrer dans votre monde.” Il m'a répondu : “Tu ne peux pas entrer dans mon monde parce que tu es trop masculin. Il faut que tu commences par entrer dans la partie féminine de toi-même. Ce n'est pas moi qui vais t'enseigner, c'est ta partie féminine, ta propre féminité, qui va t'enseigner.”

« C'est cette partie féminine qui initie l'être humain à capter la vie et non à la comprendre, à capter la vie et non à la penser, à capter la vie et non à la couper en petits morceaux comme l'homme a l'habitude de le faire.

« Si l'homme n'a pas peur de plonger dans le monde sensitif qu'il a à l'intérieur de lui-même, il peut faire des découvertes colossales qui pourront même servir au monde féminin. L'homme a une capacité d'exécution extraordinaire qui peut aider la femme à ériger sa propre pensée. Car ce qui manque à la femme, c'est une structure pour construire sa pensée.

« Actuellement, le masculin s'est approprié tous les champs de la pensée, il ne laisse aucune place pour que le féminin pense par lui-même. Cela a des conséquences, bien sûr, car lorsque je suis dans cette pensée masculine, déductive et associative, je suis dans la personnalité, et ma personnalité ne veut pas entendre parler de l'essence. Par contre, lorsque je me mets dans une qualité d'écoute féminine, comme celle des béguines par exemple, je me mets dans une pensée qui touche le plan de l'émotionnel supérieur de l'être humain. C'est pour cela qu'il faut développer le féminin, pour accéder à un autre regard, un regard dans lequel tout se dilate, un regard qui est très, très vaste. »

Luis proposa que l'on serve une seconde tournée de limoncello, parce qu'il le trouvait très bon et particulièrement parfumé, puis il reprit la parole.

« Une des premières choses que l'homme peut faire pour développer son féminin, c'est de contempler la femme, de pouvoir la contempler sans la désirer. Mais quand je dis cela, je ne parle pas d'exclure le désir de cette contemplation, je parle d'apprendre à contempler la femme sans l'enfermer dans un regard sexuel possessif. Commencez à contempler la beauté de la femme, à vous ouvrir à sa sensibilité qui ne possède pas mais qui offre sans cesse.

« C'est vraiment très intéressant de découvrir le monde de la femme. Comment elle marche, comment elle parle, comment elle tient sa fourchette... Vous avez une quantité de détails à observer. La façon dont mange une femme, c'est extraordinaire. Les hommes ont l'habitude de bouffer mais la femme, elle, mange très délicatement, elle n'engloutit pas. Sortir de l'espèce de King-Kong que nous sommes, nous, les hommes, ce n'est pas facile, cela demande beaucoup de patience.

« Si vous êtes capable d'apprendre à partir de la gestuelle d'une femme, vous pouvez ensuite apprendre à partir du plan émotionnel de la femme. Le désir, chez l'homme, l'amène à faire l'amour. Le désir, chez la femme, ne l'amène pas à faire l'amour mais à aimer, ce n'est pas la même chose. Vous voyez, l'homme est un animal complètement différent.

« La femme prend soin d'elle-même et de son corps parce qu'elle sait, inconsciemment, qu'elle est un sujet précieux. Elle cultive l'élégance parce qu'elle aime la beauté. Si elle porte des dessous féminins, par exemple, elle les porte d'abord pour elle avant de les porter pour un homme. Sur tous ces plans, l'homme semble complètement brut de décoffrage... »

Les femmes se remirent instantanément à rire.

« Râmakrishna¹, reprit Luis, a vécu deux ans dans un couvent de femmes, en Inde. Il était habillé en femme, mangeait comme les femmes, parlait avec les femmes, faisait tout comme elles. Vous voyez, lui aussi s'était mis à l'école des femmes. Et ce n'était pas n'importe qui !

« Lorsqu'un homme se promène dans la campagne, il continue en général à parler de ce qui le préoccupe, de son travail, de voiture ou de match de football. La femme, elle, capte beaucoup de choses lorsqu'elle se promène. C'est très intéressant à voir. La femme est un monde extraordinaire.

« Quand j'avais vingt-cinq ans, j'ai eu la chance d'avoir un maître qui m'a dit : “Tu vas venir voir ma femme tous les jours. Elle va t'apprendre à faire la cuisine, à faire des gâteaux, du pain, des liqueurs, des tas de choses.” J'ai passé un an à côté de cette femme, sans recevoir le moindre enseignement spirituel à proprement parler, mais je peux vous dire que j'ai appris énormément. Apprendre de la femme, ce n'est pas seulement un bon tuyau, pour vous les hommes, c'est essentiel ! »

Luis s'arrêta de parler. Des chocolats suisses, des confiseries belges ainsi que différentes friandises furent amenées sur la table. Une fois que chacun se fut servi et que le silence fut rétabli, Luis reprit la parole.

« Mon vœu le plus profond, c'est que la femme puisse faire émerger un autre type de pensée que celui que nous connaissons. Car aujourd'hui encore, il n'y a toujours qu'une seule pensée qui domine sur cette planète, c'est celle des hommes. Comme le patriarcat a tué le féminin, chez la femme comme chez l'homme, la partie féminine qui a existé a presque disparu. On a aujourd'hui des corps bien maquillés, bien habillés, on a une sexualité qui s'est introduite partout pour vendre des yaourts, mais le résultat est assez tristounet.

« La partie féminine ne peut apparaître que très, très doucement, c'est un éveil. Personnellement, j'ai vécu ce processus tout au long de ma vie car, il ne se termine jamais. C'est un processus permanent. La partie féminine ne peut apparaître que lorsque le masculin est en retrait. Si le masculin ne recule pas, le féminin ne peut pas sortir. C'est biologique. Ce n'est pas que le masculin soit mauvais, c'est qu'il y a une partie de la nature qui a besoin de silence, de calme, de la suspension de toute agitation, de toute puissance, pour pouvoir se manifester. C'est simplement cela.

« Mon féminin a besoin de repos, de calme et de protection, alors que mon masculin est dans l'action permanente. Mais il ne faut pas se méprendre, je ne suis pas l'un ou l'autre, je suis composé des deux ! Dans l'hermétisme chrétien, on dit : "Si on te demande qui tu es, réponds : Je suis tout repos et tout mouvement."

« Les hommes vont devoir faire un sacré effort, mais les femmes aussi, parce qu'elles sont devenues trop masculines. C'est le résultat de siècles et de siècles de conditionnement masculin, parce que les femmes ont été conditionnées par une pensée et une éducation masculines qui leur ont été imposées. Elles ont également perdu le contact avec leur féminin parce qu'on a voulu en faire des servantes muettes. Sois belle et tais-toi ! Ainsi, le féminin a reculé, reculé, reculé...

« La femme, d'une manière générale, a fini par se mettre à vivre dans le passé. Elle repense à ce qu'elle a fait ou à ce qu'elle aurait dû faire, d'une façon parfois obsessionnelle. Elle a, en quelque sorte, été retirée du présent parce que le présent est occupé par le masculin. La partie féminine de la femme porte donc une plainte en elle parce qu'elle a été retirée du présent et cette souffrance n'est pas ordinaire.

« Aujourd'hui, dans ce troisième millénaire, la femme n'a toujours pas d'espace physique, psychologique et émotionnel. En fait, elle subit les conséquences d'une rupture d'une dignité d'elle-même parce qu'elle n'a pas un "non" intérieur, un "non" qui soit protecteur. C'est pour cela qu'il est important, face à un "oui" qui est beaucoup trop permissif, de vous constituer ce que j'appelle un "non protecteur"².

« La résurrection de la femme va donc être difficile, parce qu'elle doit récupérer sa dignité, ses valeurs, sa parole, sa pensée, ses émotions et sa mémoire. Alors devenez femme, vous les femmes ! Il n'est pas trop tard ! Sortez de l'attitude du petit enfant qui doit demander la permission à son père ou à sa mère pour agir ou dire quelque chose. Faites ce que vous avez à faire, sans justification.

« Libérez-vous, non pas de l'homme charnel, libérez-vous de ce masculin qui a imposé un mode de pensée et un mode d'être. Mais aussi longtemps que vous lutterez contre la pensée masculine, vous la nourrirez en vous. La pensée féminine est issue d'une aimantation, d'une captation, et non d'une lutte. N'oubliez pas, l'état sensitif, c'est le monde féminin. Alors, ne quittez pas la sensation parce que c'est un état d'aimantation amoureuse.

« Je suis dans le sentir 24 heures sur 24. Je rentre à la maison, ma femme me parle, je suis dans le sentir. Je touche un chat, je suis dans le sentir. Je vais me faire un œuf au plat dans la cuisine, je suis dans le sentir. Je vais me laver, je suis dans le sentir. C'est à partir de là que je suis inébranlable. Parce que le sentir ne projette pas. Il ne se préoccupe de rien, réussir ou ne pas réussir ne le concerne pas. Ainsi, je peux parler sans avoir peur, et c'est un oui positif que j'amène. C'est une force colossale, mais cette force, on ne peut pas la penser. Si vous la pensez, ce n'est plus une force. Un chat ne se préoccupe pas d'être un chat, il est chat, c'est tout. »

Luis prit un chocolat, le dégusta et dit :

« Posez-vous la question : « Si j'étais la première femme dans cet univers, qu'est-ce que je pourrais dire aux planètes ? Si j'étais la première femme qui voit un arbre, que pourrais-je lui dire ? Que pourrais-je dire aux plantes, aux fruits, aux animaux ?

« Qu'est-ce que la femme pourrait dire du féminin, de son mystère ? Peut-être aussi que la femme ne peut pas parler de la femme parce qu'elle est une femme.

« J'ai constaté que le mental sait parler de tout à partir du moment où la sensation n'est pas là. Quand la sensation est présente, elle capte et l'être profond le reçoit. Lorsque la créature veut exprimer ce que l'être a senti, la pensée mentale manque de mots, elle n'est pas précise.

En revanche, pour polémiquer ou pour philosopher, là, nous avons tout le langage à notre disposition. Mais si nous voulons décrire l'état sensitif, le langage fait défaut. Cela me montre que la pensée que nous avons, qui est une pensée masculine, ne sait pas du tout parler du monde féminin. Elle ne le connaît pas. Lorsque l'on demande à la partie féminine de parler, elle manque forcément de mots, parce que le mental s'est approprié tout le langage. Il s'est approprié les verbes, les substantifs, les adjectifs, le raisonnement, l'argumentation, la démonstration, tout !

« Peut-être faut-il simplement que je laisse la parole au corps, que j'accepte d'avoir un langage "pauvre", que je cesse d'avoir ce souci de bien parler, de dire des choses intelligentes que tout le monde va admirer. Peut-être faut-il que je dise des choses banales, que je commence à utiliser un langage pastoral, à parler des odeurs, des sensations tactiles. Ce n'est pas parce que vous n'avez pas encore ce langage qu'il ne peut pas exister. Ce langage viendra progressivement au fur et à mesure que le corps se sentira en confiance, parce qu'il n'est plus accusé ou regardé avec mépris.

« Votre corps va ainsi pouvoir vous donner un langage sensitif. Et peu à peu ce langage sensitif va devenir un langage émotionnel. C'est-à-dire que vous aurez des sentiments spécifiques qui correspondent à une sensation spécifique. Quand vous prenez la sensation de vos mains, vous les aimez, vous les vitalisez. Ainsi, dans un état sensitif, tout le monde

cellulaire se met en mouvement parce qu'il est habité par votre volonté, et ce monde cellulaire réclame un sentiment précis. C'est pour cela que vous allez avoir des sentiments sensitifs qui viennent du monde sensitif.

« Si vous sentez la sensation de vos mains, vous aurez un sentiment qui correspond à la sensation de vos mains. Si vous avez une sensation globale du corps, vous aurez un sentiment global du corps. Si vous prenez la sensation de votre sexe, vous aurez un sentiment en référence avec votre sexe.

« Et ce passage du monde sensitif au monde émotionnel va vous faire comprendre que la sensation appartient à un monde profondément émotionnel. Il existe une topographie des sentiments des corps émotionnels que l'on ne connaît pas. C'est grâce au sentir que vous allez découvrir que les sentiments ne sont pas issus de la pensée mais issus des états sensoriels. C'est cette vitalité émotionnelle qui provoque la descente de ce qu'on appelle l'esprit, c'est-à-dire d'un autre type de pensée, qui peut être une contemplation.

« Le processus commence dans la chair, puis passe au plan émotionnel. L'émotionnel secrète une vie qui s'élève ; elle secrète un appel de la partie non mentale et de cette partie du mental supérieur, descend quelque chose qui fait que vos yeux, votre mental, votre sensation, votre entité être entre dans un état contemplatif sensitif. Le temple, c'est le corps. Et dans le corps il y a une atmosphère, une alchimie, il y a des rosaces, des odeurs, des lumières. Vous ne pouvez pas expliciter le corps, vous ne pouvez pas expliciter le temple en étant dans le temple. Mais ce n'est pas parce que vous n'avez pas un langage aujourd'hui que vous n'en aurez jamais.

« C'est pour cela que je disais que si la femme ne peut pas parler de la femme, c'est parce qu'elle est une femme. Mais il se peut que, vivant à l'intérieur d'elle-même, à un moment donné, le langage apparaisse. On ne peut pas le forcer. On ne peut pas non plus mettre ce langage féminin au service de l'histoire personnelle, "je suis une femme exploitée, j'ai souffert..." Non. Le véritable langage de la femme va sortir par un autre endroit, un endroit vierge, par ce que l'on appelle une conception immaculée. Le langage de la femme, l'homme ne le connaît pas, et la femme non plus, parce qu'elle vit, psychologiquement, dans l'histoire masculine et dans tous les paramètres que le masculin a créés.

« C'est pour cela qu'il faut se réviser soi-même et se dire : pourquoi suis-je comme je suis ? Qui m'a fait comme ceci ? Encore une fois, il ne s'agit pas de changer le monde mais de changer sa propre mentalité. »

exercice

Luis s'arrêta de parler. Il but une gorgée d'eau, puis nous annonça que nous allions faire un exercice qui s'appelait : **Sensation de l'espace qui nous entoure.**

« Décontractez-vous, nous dit-il. Décontractez votre corps, vos bras, vos épaules, votre cou, votre mâchoire, vos joues, entrouvrez vos lèvres et décollez votre langue du palais. Ne prenez pas encore la sensation de votre corps.

Dans cet exercice, vous allez prendre la sensation de l'espace qui vous entoure. Cet espace est votre espace, il vous entoure et il respire en même temps que vous respirez.

Prenez maintenant la sensation de l'espace qui se trouve derrière vous, dans votre dos. Sentez cet espace le plus intensément que vous le pouvez.

Après une ou deux minutes, il nous dit :

Abandonnez maintenant cette région sensitive et prenez la sensation de l'espace qui se trouve devant vous.

Laissez cet espace respirer. Sentez-le, le plus intensément que vous le pouvez.

Après une ou deux minutes, on abandonna cette région sensitive et on prit la sensation de l'espace qui se trouvait sur notre côté droit. Puis après quelques instants :

Allez maintenant sur votre côté gauche. Sentez votre espace à gauche. Laissez faire le sentir.

Une ou deux minutes passèrent.

Descendez au niveau de vos pieds. Sentez l'espace en dessous de vous. Restez là, sentant cet espace.

Après une petite minute :

Montez au niveau de votre tête et sentez l'espace au-dessus de vous. Sentez-le pendant quelques instants.

Abandonnant votre voyage, vous revenez dans la sensation globale de l'espace autour de votre corps.

Calmement, avec une forte intention, prenez maintenant la sensation de tout votre corps. Cette sensation ouvre tous vos capillaires.

Dites alors intérieurement : « Viens, viens », afin que tout votre espace sensitif entre par vos capillaires dans votre corps.

Respirez calmement.

Baissez votre menton sur votre poitrine.

Remerciez la vie et vous-même d'avoir pu faire cette visitation sensitive de votre espace.

Ouvrez tout doucement vos yeux en laissant entrer la lumière sans chercher à vouloir voir quoi que ce soit. »

La nuit était chaude et douce. Julie m’a proposé d’aller boire un verre à Montmartre. Malgré l’heure tardive, les cafés étaient pleins. On a trouvé une petite table en terrasse, vers le Sacré-Cœur.

Nous étions extrêmement touchés par ce que nous venions d’entendre. Nous ne pouvions plus nous arrêter d’évoquer tout ce que cela impliquait.

Julie était de nouveau pleine de gratitude pour cet homme.

¹ Râmakrishna (1836-1886) est un mystique hindou qui vécut au Bengale. Il a affirmé l’unicité de Dieu quelles que soient les voies spirituelles, les religions ou le nom qui Lui avait été donné. Il a eu, entre autres, une très grande influence sur certains intellectuels occidentaux du xx^e siècle.

² Le « non protecteur » est abordé dans le chapitre XXIII : « Créez et protégez votre espace intérieur. »

*Au parfum de l'amour,
dont la mémoire est inscrite
au fond de ma substance.
Je ne suis qu'un point élevant ma gratitude au ciel,
ce ciel d'amour ineffable et infini
qui m'entoure et m'enveloppe
dans son manteau majestueux et divin.*

Luis Ansa

XXII

Cultivez le positif et alchimisez le négatif

L'été finissait doucement. J'avais passé l'après-midi à travailler sur le livre avec Luis. Nous avons regardé en détail les nombreuses corrections qu'il avait faites sur les différents chapitres que je lui avais donnés à lire.

En fin d'après-midi, nous avons mangé quelques tomates à l'huile d'olive et au basilic accompagnées d'œufs sur le plat, l'un des mets favoris de Luis.

Puis j'avais mis un micro entre nous, car Luis voulait aborder un nouveau thème pour le livre. Après un bon café, Luis se mit à parler :

« Aujourd'hui, je vais vous donner de véritables secrets. Ce sont des secrets qui appartiennent aux écoles de connaissance, mais en général les maîtres ne les donnent pas aussi clairement. »

Il me regarda dans les yeux, sourit, puis continua.

« Un jour, j'ai fait un constat. J'ai vu que si je croyais en un Dieu bon et aimant je ne pourrais pas accepter l'idée de rencontrer un Dieu mauvais. De la même façon, si je conçois un Dieu méchant et que j'en trouve un bon, je dirai que ce n'est pas Dieu. Mes expériences sont donc inévitablement colorées par mes croyances. Nous sommes ce que nous croyons. Cela ébranle ! Je ne suis pas ce que je pense, non, je ne pense que ce que je crois !

« Lorsque je comprends cela, je peux alors mettre de la conscience dans le processus même de mes croyances... Si je crois que vous êtes mauvais, je vais chercher à me protéger de vous et cela va amener une grande tension en moi. Si je crois, au contraire, que vous êtes bon et intelligent, je me place instantanément dans une zone positive de moi-même, et non pas dans une zone négative. Me plaçant dans cette zone positive, je travaille de fait avec ma partie positive, et par une alchimie assez mystérieuse, mais qui existe et que l'on peut constater, je vais appeler le bon et le positif en vous, car le semblable attire le semblable et le dissemblable se sépare.

« J'attire donc le positif en vous à partir de la croyance que vous êtes bon. Mais ce n'est pas fini. Si j'ai une attitude positive envers vous et à l'intérieur de moi-même, je déclenche en vous ce que vous allez appeler de la sympathie. Ce ne sera pas de l'antipathie. En quelque sorte, vous allez m'aimer un petit peu.

« En croyant que vous êtes bon et intelligent, j'ai choisi entre deux attitudes possibles : une positive ou une négative. J'ai choisi la positive, non pas par hasard mais parce que la troisième force qui est mon entendement m'a fait savoir par l'expérience que, si je choisis la partie positive, non seulement je travaille avec mes qualités, mais en plus je bénéficie des vôtres. Parce que, si je crois que vous êtes intelligent, je vais cultiver votre intelligence et stimuler la mienne, et si je crois que vous êtes idiot ou que vous n'avez aucun intérêt, je vais être attentif à vos maladresses et, faisant cela, je vais nourrir mes défauts.

« J'ai continué mes observations sur ce phénomène et j'ai remarqué qu'en travaillant avec mes qualités, et en déclenchant les qualités de l'autre, se produisait dans cette situation l'émergence d'une énergie positive qui allait se fondre dans l'univers. Je peux penser que la création de cette énergie va servir à quelque chose, peut-être à faire éclore une fleur ou à aider un papillon. C'est possible, mais je ne m'en préoccupe pas, je ne veux pas le savoir. Le fait est que cette énergie positive ne reste pas là, suspendue entre cette personne et moi-même. Elle n'a aucune utilité, ici, puisque nous sommes déjà, à l'intérieur de cette situation, dans le positif. Cette force positive va donc résonner dans l'espace et créer une action qui se répercutera peut-être à l'autre bout de l'univers. Les causes sont ici et les effets peuvent être très loin. C'est une loi quantique.

« À partir de là, je me suis dit que je pouvais me regarder comme un être humain, mais je pouvais aussi me regarder comme une petite usine provoquant l'émergence d'une énergie. Et tout cela advient par le simple fait d'avoir utilisé une croyance ! Et non pas d'être utilisé par la croyance. »

Il me regarda brièvement pour s'assurer que je le suivais bien.

« En continuant mes observations sur ce sujet, dit-il – je ne m'arrête pas, vous voyez, je creuse toujours une question –, je me suis demandé : lorsque je suis dans une attitude positive, est-ce que cela me coûte, est-ce que cela me fatigue, ou au contraire est-ce que cela me donne de la force ? J'ai ainsi découvert que le fait de choisir une attitude positive m'empêche de devenir passif, inerte. Ce choix implique pour moi une direction, je ne suis donc plus susceptible d'être amené

n'importe où selon les caprices du hasard. Et cette direction me donne un troisième niveau, elle donne un sens à ma vie. Ce n'est pas un sens pour les autres, du genre : "Suivez-moi et vous trouverez Bouddha", non, c'est un sens pour moi.

C'est comme avec une radio. Vous recevez mal une station, vous bougez un peu l'antenne et la radio capte. Je vois que je n'entends rien, je choisis mon attitude, paf, j'entends ! Bon sang de Dieu, c'est moi, l'antenne ! Je reçois, je capte des énergies qui nourrissent mon intention, ma direction et l'effort que je fais pour trouver un sens à ma vie. Tout cela, encore une fois, à partir d'une simple croyance !

« Nous sommes partis d'un constat : si, dans une interaction que nous pouvons avoir ensemble, je me place à l'intérieur de moi-même dans une zone positive, je vais également voir votre partie positive. Et en sollicitant ma partie positive et la vôtre, j'attire ainsi le positif, j'attire le semblable en vous. C'est alchimique. C'est comme si l'être humain avait la possibilité, quand il est en face de quelqu'un, de mettre une antenne positive et d'attirer le positif chez l'autre. C'est bien sûr un processus qu'il faut expérimenter.

« En même temps, lorsque vous travaillez avec la partie positive de vous-même, vous faites comme un balayage de la partie négative de l'autre. Il ne va pas pouvoir œuvrer impunément avec son négatif. Néanmoins, si sa partie négative est très puissante et qu'il devient négatif, alors vous coupez le contact, vous sortez simplement de la conversation. Ne cherchez pas à le convaincre de ce qui est bon ou mauvais, vous arrêtez de discuter avec lui.

« Dans la vie ordinaire, quand je suis dans ma partie négative, je déclenche des éléments chimiques qui vont amener des réactions. Dans mon aura, je vais ainsi produire une gamme de couleurs sourdes, qui se situe sur de basses fréquences. Et l'autre, en face de moi, ne va pas pouvoir me répondre sur une haute fréquence, il va me répondre lui aussi sur une basse fréquence.

« Par contre, lorsque j'adopte une attitude positive, je déclenche un mécanisme alchimique et non pas chimique. Je commence par me couper du poids de mon propre négatif, puis j'élève une antenne positive et je me mets à travailler avec le positif. Et dans mon aura le positif va déclencher une coloration qui va appeler une coloration semblable chez l'autre. Et comme j'ai installé et affirmé le positif, le négatif ne peut pas venir ; ce qui va venir, c'est le positif que l'autre a. Et si l'autre n'en a pas, il ne va pas rester, il va partir.

« C'est une connaissance qui est restée secrète, mais elle est très facile à mettre en œuvre et à utiliser. Elle est simple. En général, on préfère donner ou recevoir une connaissance ésotérique, c'est-à-dire incompréhensible, parce que là, on peut cultiver un langage de mystère. Et avec ce langage, on peut manipuler l'autre. Et aussi se faire manipuler ou se manipuler soi-même. En allant dans cette direction, on ne fait en réalité que cultiver sa propre impuissance car, évidemment, cela ne mène nulle part.

« En fait, on aime cultiver cette partie négative en nous qui ne peut pas voir la lumière mais qui va affirmer : "Tu sais, on ne peut pas s'approcher de la lumière, c'est dangereux, tu vas devenir fou." Ou alors, elle dira : "Tu vois, c'est impossible, c'est trop compliqué pour toi..."

« La partie positive, au contraire, est dans la lumière. Elle n'a pas besoin de proclamer la lumière, elle est la lumière. Elle est la lumière suivant un registre de 15, de 25 ou de 30 ; si on peut monter jusqu'à 60, on monte à 60, et si on ne peut pas aller plus loin que 50, on reste à 50 mais on est dans la gamme de lumière. »

Luis alluma un nouveau cigarillo.

« Ce sont des secrets que les maîtres ne donnent pas facilement. Ils vous lancent des phrases de temps en temps : "Lorsque tu remarques un défaut chez l'autre, n'oublie pas que tu le vois parce qu'il existe déjà en toi." Et vous restez avec ça. "Si je n'avais pas le défaut de l'autre, je ne pourrai pas le voir." Bon, et après ? Comment je déclenche le processus ?

« Ou alors, ils te disent : "C'est simple, tu ne pourrais pas reconnaître le goût du café si tu ne l'avais pas déjà goûté." C'est parce que vous devez faire un bout du chemin par vous-même. Et puis un jour, vous avez une petite compréhension... Ah oui, je vois les défauts de l'autre lorsque je suis dans ma partie négative, parce que je ne peux les voir qu'avec la partie négative de moi-même. C'est vrai... Et en activant ma partie négative je l'actualise. Donc, en faisant cela, je tourne en rond sur moi-même.

« Quand Idries Shah est arrivé à Paris, le premier exercice qu'il nous a donné, c'était une simple indication : "Étudiez les qualités de l'autre, simplement. Et celles que vous n'avez pas, cultivez-les un peu." Par le seul fait d'étudier les qualités des autres, je suis obligé d'être attentif et de restreindre ma négativité.

« Je vois par exemple que vous parlez d'une façon calme, que vous souriez. Merde, je ne suis pas calme, je souris peu, je suis trop sérieux, je suis toujours tendu. Je ne vais pas dire : "Je vais m'améliorer", parce qu'on ne veut pas s'améliorer, mais je vais commencer à penser, sans m'en rendre vraiment compte, que c'est mieux d'être plus souriant parce tout le monde est ami avec cet homme, et moi, je suis seul ; personne ne me parle, personne ne m'appelle.

« Donc, à la suite de cette constatation, lorsqu'en faisant le marché, je vais rencontrer quelqu'un que je connais, je vais l'inviter à boire un café. Et cette personne va dire le lendemain : "Tiens, j'ai rencontré Luis, hier soir, il était plus aimable que d'habitude".

« Vous voyez, le processus alchimique a commencé à fonctionner. Mais il a fonctionné sans qu'on ait besoin de dire : "Cultive le sourire et, quand vient l'autre, n'oublie pas de lui offrir un café !" C'est cela, le travail intérieur ; c'est un travail très délicat qui ne fonctionne pas avec la menace ou la récompense. Parce que si vous utilisez la menace ou la récompense, vous allez entrer dans un système de spéculation, et toutes ces techniques ne serviront plus à vous libérer mais à alimenter vos combines : je vais sourire à tout le monde pour me faire des amis et comme ça, je pourrais faire ceci, puis faire cela. Vous comprenez ?

« Cultivez cette partie en vous qui est positive, aimable, sensuelle, ronde, et faites-la entrer dans votre vie quotidienne. C'est une véritable thérapie.

« Vous entendez ce bruit de moteur ? Si vous n'êtes pas dans un état positif, il va vous déranger. Si vous êtes dans un état positif, il reste un bruit de moteur bien sûr, mais il ne va pas vous atteindre profondément. Il passe, simplement.

« Vous voyez, si ce monde fonctionne mal, si ce monde maintient une souffrance énorme, c'est peut-être parce que les hommes n'apportent pas le positif. Je vous ai souvent dit : "Dieu souffre parce qu'il y a peu de Marie dans le monde."

« Quand on parle d'enfanter, on parle bien sûr d'enfanter cette force positive, cette force de lumière. La force positive ne travaille que dans le positif, elle ne peut pas travailler dans le négatif. Le négatif, lui, corrode le manifesté, l'use, le mange, parce qu'il faut qu'il se nourrisse du vivant. Et l'action positive empêche cette corrosion. C'est une lutte entre Dieu et l'espace, entre Dieu et le temps.

« Je vous lance des informations précises. J'espère que vous vous en rendez compte ! Gurdjieff signale la même chose lorsqu'il dit : "Dieu aussi est soumis au temps". Dieu, dans sa partie manifestée. C'est pour cela que, dans un premier temps, le travail intérieur agit comme une thérapie pour me nettoyer en profondeur ; dans un second temps, il me permet de devenir une petite usine capable de produire des actes positifs qui vont générer une énergie positive. Parce qu'il y a un combat entre le positif et le négatif. Les deux sont nécessaires dans l'univers pour l'équilibre des forces, mais aujourd'hui il y a déséquilibre. Je collabore avec le positif, je n'ai pas besoin de collaborer avec le négatif, il travaille partout.

« Omar Ali Shah avait dit un jour : "Contrairement à ce que vous croyez, tous les êtres humains sont constitués par 90 % de positif et par 10 % de négatif." On lui avait alors demandé pour quelles raisons les choses fonctionnaient aussi mal et pourquoi l'on était aussi stupide. "C'est très simple, avait-il répondu, parce que le positif, se sachant positif, ne travaille pas. Il sait que tout va s'arranger. Alors il dort. Par contre, le négatif, qui se sait petit, œuvre jour et nuit. Il n'arrête pas. Il travaille sans cesse parce qu'il y va de son existence."

« Vous voyez, la nature humaine est plus parfaite qu'imparfaite. Elle a une densité de perfection très forte. Elle a l'intelligence, l'intuition, le rêve, l'imagination. Elle a tellement de qualités ! Mais nous sommes aussi tellement pressés, tellement impatients ! Pour cette raison, lorsque les maîtres vous apportent un point d'enseignement, ils ne vous donnent pas celui qui suit. Ils vous donnent un point là et un autre là-bas. Et au fur et à mesure que passent les années, vous commencez à voir un puzzle se former. À ce moment-là, vous laissez la vie agir et les coïncidences vont vous apporter les pièces manquantes. Vous avez déjà une partie du puzzle ici ; là, vous avez encore quelques trous, mais là-bas, vous avez une autre partie. Le travail se fait goutte à goutte, goutte à goutte. On ne voit pas le puzzle d'un coup, ce serait insupportable. Mais cela, nous n'arrivons pas à le comprendre parce que nous sommes avides et pressés.

« Et pourquoi notre nature humaine est-elle aussi pressée ? C'est très simple : parce qu'elle est jeune. Les enfants ne sont pas patients, ils veulent manger la confiture tout de suite, avant même qu'elle soit finie. Et l'être humain est très, très jeune. Alors, comme il n'a pas encore cette maturité d'attendre, comme il ne sait pas arroser un processus en cours, comme il ne sait pas travailler avec le temps, avec la matière, avec les mutations de la matière, et comme, en plus, il est ignorant, il veut tout, tout de suite.

« Que font les maîtres à ce moment-là ? Ils ne disent pas que c'est impossible mais ils font travailler les personnes sur de petites choses, avec de petites touches, avec beaucoup de délicatesse. Et peu à peu, peu à peu, une fois que le mécanisme s'est enclenché, vous êtes pris par le processus du travail. Et progressivement, vous allez devenir ce que j'appelle un être humain régénéré. Vous allez acquérir une nouvelle vision, une nouvelle audition, une nouvelle compréhension, une nouvelle réception. Les trois centres, émotionnel, intellectuel et physique, et un quatrième qui est le conscient et qui est en contact avec les centres supérieurs, vont commencer à s'ouvrir et à fonctionner ensemble. Et les maîtres vont encore faire très attention au fait que tout l'édifice puisse croître en même temps. C'est à la fois enfantin et très technique. C'est une science.

« Vous voyez, à partir d'un certain moment j'ai donc la possibilité de devenir une petite usine qui produit une énergie positive. Cette énergie va aussi me permettre d'être en contact avec des énergies supérieures. Les différents points du travail vont alors commencer à se relier. Car être dans le positif est nécessaire mais pas suffisant, il faut aussi que je sois capable de capter les impressions et de les fixer par mon état d'attention, par mon rappel. »

Luis fit une légère pause.

« Je vais vous donner une illustration de ce que je viens de dire.

« S'il n'y a personne dans la pièce où vous vous trouvez, l'air qui pénètre par vos narines contient vingt éléments énergétiques. Pour sa subsistance, sa régénérescence, ses mécanismes internes, le corps humain a besoin de dix éléments. Et ces éléments sont présents dans l'air qu'il aspire, mais la nature de la planète n'a rien prévu pour créer le corps astral, qui est un corps supérieur. Cela n'a pas été prévu par la nature parce que la planète, en soi, n'en a pas besoin. C'est

l'homme, dans sa temporalité mortelle, qui a besoin d'un corps qui puisse remplacer son corps physique lorsque la mort survient, afin qu'il puisse passer d'un degré terrestre à un autre degré d'énergie, à une autre fréquence.

« Il a donc besoin d'un corps qui ne soit plus son corps physique, qui ne soit plus son corps émotionnel, et qui ne soit plus non plus son corps mental tel que la planète en a besoin. Parce que la planète a besoin du corps mental, physique et émotionnel de l'homme tel qu'il est. Tel qu'il est, ce corps nourrit la terre par sa respiration. Par exemple, les plantes récupèrent le carbone pour fabriquer de la matière organique. Cela, c'est prévu dans la nature. Ce que la nature n'a pas prévu, c'est l'émergence de l'illumination, l'éveil à la conscience. Que vous soyez conscient ou non en présence d'un cerisier, le cerisier n'est pas concerné. Il a ses propres lois pour produire des cerises, il ne dépend pas de votre conscience pour fleurir et faire des fruits. C'est vous qui dépendez de votre conscience pour voir ce cerisier ou autre chose qu'un cerisier. Ce n'est pas pareil.

« Lorsque vous respirez, le corps prend les dix éléments dont votre organisme a besoin. Il est autonome, vous n'avez pas besoin de vous en occuper. Votre cœur est autonome, il continue à battre sans que vous ayez besoin de faire quoi que ce soit. Mais pour la formation et la cristallisation des corps supérieurs, la nature n'a pas prévu de programme. Ce sont les écoles de connaissance qui ont élaboré un programme pour ça, avec des techniques de méditation, des techniques yogiques, des façons de prier ou de réciter des mantras.

« Ainsi, quand vous êtes en état de rappel, c'est-à-dire lorsque votre attention n'est pas subjuguée par le monde extérieur, lorsqu'elle est divisée et que vous avez une ancre, en respirant, vous allez pouvoir capter, grâce à votre attention, cinq éléments de plus. Sur les vingt éléments qui entrent par la respiration, dix vont pour le corps, comme on l'a vu, et au lieu de rejeter les dix autres vous allez pouvoir en fixer cinq de plus. Au lieu de rejeter dix éléments vers la planète, l'homme éveillé n'en rejette que cinq. Il en garde quinze en tout. C'est cette action alchimique et chimique que l'on fait quand on est dans un chemin.

« Comprenez alors que ces cinq éléments énergétiques, si vous êtes en état de rappel et que vous ne tripotez pas les impressions, vont être saturés par la coloration des impressions que vous captez, celle d'une odeur spécifique, d'un son ou d'un goût spécifique. Ils vont créer et nourrir cinq organes internes – je dis bien internes et pas externes – par la couleur, par le son, par le parfum, par le goût et par le toucher. Ils vont nourrir cinq organes de perception qui peu à peu vont remplacer mes yeux habituels par un autre regard, mes oreilles habituelles par une autre écoute. Mais là, ce ne sera plus un regard ou une écoute divisés, ce sera un regard et une écoute unifiés.

« Vous voyez, à l'intérieur de mes yeux, va se trouver un regard unifié ; à l'intérieur de mes oreilles, va se trouver une écoute unifiée ; à l'intérieur de mon goût, va se trouver un goût unifié ; c'est-à-dire que l'on est dans le multiple, mais en contact avec l'unité. »

J'attendais la suite, mais je me rendis compte qu'il venait de s'arrêter de parler. Luis regardait les poissons rouges qui s'étaient alignés les uns derrière les autres contre la vitre de l'aquarium. On aurait dit qu'ils étaient en train de l'écouter. Le temps semblait suspendu... Il y avait dans cet instant une infinie tendresse dans le regard de Luis.

« Venez, dit-il tout à coup, on va se dégourdir un peu les jambes. Je dois aller acheter quelques tubes de peinture. C'est au coin de la rue... »

Le monde ordinaire semblait toujours un peu plus poétique lorsqu'on le côtoyait en compagnie de Luis. Nous suivîmes pendant un moment un petit chien qui s'appliquait avec beaucoup de zèle à promener son maître.

« Vous voyez, me dit-il en marchant, aussi longtemps que je permets que des émotions négatives s'expriment en moi par le jugement, la condamnation, la frustration, par tout ce qu'on appelle la critique, ces émotions négatives vivent et se nourrissent de moi-même. Que conseiller ? L'inverse de ce que nous pensons faire. Je ne dois pas me frotter à ceux qui sont de mon avis ou de ma forme. Je dois m'approcher de tous ceux qui me cassent les pieds, qui m'énervent.

« Avec quelqu'un qui est de mon avis, rien ne se passe. Par contre, avec les autres, les opportunités sont permanentes. C'est ça, l'intensité dans le travail. Afin de vous aguerrir, afin de créer un terrain qui ne soit plus susceptible d'être troublé par de telles imbécillités. Lorsque quelqu'un dit quelque chose qui me déplaît, je m'approche de lui ! Pour démonter la réaction que j'ai et comprendre pourquoi j'en fais un problème. C'est dans ce jeu, qui n'est pas dramatique, que l'on peut faire diminuer la puissance de ces émotions négatives qui constituent votre ego négatif, votre fausse personnalité.

« En désamorçant les liens qui constituent cet ego négatif, vous découvrirez qu'il y a un ego positif, une personnalité positive. Jésus avait un ego positif, Bouddha aussi. Vous êtes dans votre ego positif dès que vous n'êtes plus dans votre ego négatif, c'est simple. Mais vouloir sauver les autres, vouloir les aider, c'est encore une particularité de l'ego négatif, parce que la première chose que je dois faire, c'est me sauver moi-même !

« Le travail sur soi ne sert pas à devenir heureux. Vouloir devenir heureux est encore le signe d'une profonde incompréhension. Je ne veux pas être heureux, je le suis ! Je le suis avec tous les problèmes qui m'entourent. La question, c'est de transformer alchimiquement toutes ces basses matières qui sont mes revendications, mes excuses, mes exigences, mes manques, mes lamentations, mon auto-apitoiement, pour fonctionner autrement. Mais pour cela, il faut que je sorte de cette pensée comparative qui me fait croire que, quelque part, il existe quelqu'un qui serait heureux. Je ne sais pas où, je ne l'ai jamais vu, mais il existe, c'est sûr !

« Ce personnage crée alors un clivage en moi : "Je pourrais être heureux si ma femme était moins jalouse, si mon voisin n'était pas aussi envahissant, si je gagnais plus d'argent..." Débarrassez-vous de ce personnage au plus vite et soyez

heureux avec le monde immonde. De toute façon, ma femme ne sera pas moins jalouse et mon voisin ne sera pas moins envahissant, parce que ce n'est pas l'autre qui doit changer, c'est moi ! Mais comme je ne veux pas reconnaître que je suis un idiot total et confirmé, je veux changer l'autre. C'est incroyable ! Commence par te changer toi-même ! Et d'un seul coup, toutes les aspérités, les côtés durs et stupides de l'autre vont disparaître parce que vous ne serez plus dans votre négatif. »

Nous étions arrivés dans un magasin de fournitures pour les beaux-arts et, tout en demandant à une jeune vendeuse les quelques tubes de couleur dont il avait besoin, Luis continuait à développer son propos.

« Vous savez, Rûmî a dit : “Lorsque tu vois le négatif de l'autre, pose-toi la question : Qui regarde en toi ?” Elle est redoutable cette question, n'est-ce pas ! Merci, mademoiselle, oui, un sac.

« Si vous pouvez reconnaître l'odeur du café en passant près d'un bistro, c'est parce que vous connaissez déjà cette odeur. Donc, si vous regardez le négatif de l'autre, c'est parce que vous êtes déjà dans la partie négative de vous-même. C'est un bon repère ! »

Nous étions de nouveau dans la rue.

« Regardant les défauts de l'autre, soit vous le jugez, soit vous voulez l'aider. Mais si vous êtes dans la partie négative de vous-même, comment pouvez-vous l'aider ? C'est impossible.

« Par contre, si vous êtes dans votre partie positive et que vous voyez les défauts de l'autre, vous pouvez avoir un sentiment de compassion. Le sentiment de compassion, c'est déjà une prière pour l'autre. Vous n'avez pas besoin de vous demander ce que vous pouvez faire pour l'aider. Dès que ce sentiment de compassion a surgi, il a déjà vitalisé la partie positive de l'autre. Vous n'avez plus rien à faire. Comme dit Marguerite Porete : “Laisse l'amour opérer avec l'amour. Et toi, ne t'en mêle pas.” Parce que l'amour que je crois avoir pour aider l'autre, ce n'est pas de l'amour, c'est de l'amour-propre. C'est très différent ! »

Nous étions revenus à l'atelier. Luis ouvrit la porte, posa ses tubes de couleurs sur la table de l'entrée, puis se rendit dans la cuisine. Tout en faisant chauffer de l'eau pour un thé, il continuait à me parler.

« Ce n'est pas en attaquant le négatif que vous pouvez intérieurement avancer, c'est en diminuant la force qu'il a en vous. Parce que chaque fois que vous exprimez une émotion négative, vous augmentez sa force en vous, vous le musclez. C'est cela qu'il faut comprendre. À un moment donné, vous devez donc faire un choix entre le positif et le négatif. Comme Jésus le dit : *Celui qui n'est pas avec moi, est contre moi.*

« Ne vous mentez pas et ne prenez pas votre partie négative à la rigolade. Vous pouvez rigoler avec qui vous voulez, mais pas avec la vérité vis-à-vis de vous-même. On peut mentir aux autres, on peut même se mentir à soi-même, mais cela ne sert à rien de se convaincre que l'on est quelqu'un de formidable. Quand on fait un travail, on commence par regarder sa propre crasse. Parce que si je ne regarde pas le négatif en moi, il va exister sans que je le sache. Au contraire, si je le regarde, j'aurai alors le choix de vivre en lui ou hors de lui. Et là, mon choix sera définitif. »

Luis apporta la bouilloire sur la table de l'atelier et nous servit un thé. Il alluma un cigarillo. La nuit était évidemment tombée.

On se mit soudainement à rire ensemble, sans raison. Ce fut comme un moment fulgurant de bonheur ordinaire.

*Le chaman collabore avec la vie.
Il parle à la plante pour qu'elle cesse d'être une plante
et puisse passer au royaume animal.
Il parle à l'animal pour qu'il passe au royaume humain.
Il parle à l'humain pour qu'il passe au royaume divin.*

Luis Ansa

XXIII

Créez et protégez votre espace intérieur

Le lendemain, lorsque je suis arrivé à l'atelier, Luis parlait déjà à quelques amis rassemblés autour de lui. Je m'assis et pris la conversation en cours.

« Qui me pense ? Qui pense en moi ? Si je laisse ma partie négative me penser et agir, alors je ne suis qu'un lieu vide de tout contrôle, vide de toute vigilance. Je ne suis rien. Se pose alors la question : quel lieu je suis ? Est-ce que je suis un lieu inhabité, qui ne représente aucune valeur à mes yeux ? Ou est-ce que je possède un espace intérieur que j'aime et que je veux protéger ?

« Lorsque Jésus dit : “Le Royaume des cieux est à l'intérieur de vous”, il indique beaucoup de choses. Un royaume est un espace. Alors, créez en vous ce royaume ! Si vous ne le créez pas, ce n'est ni moi ni votre voisin qui va le créer pour vous. C'est vous qui devez le créer, et pour cela il faut que vous sortiez de ce côté assisté.

« Commencez par vous demander : “Quel est mon espace intérieur ? En quoi consiste-t-il ? Comment est-il ?” Si vos réponses sont floues, c'est parce que vous ne l'avez pas défini. Un des grands secrets du chamanisme, comme du soufisme, c'est de savoir délimiter son espace.

« Quand je veux faire un tableau, je dois commencer par définir ce dont j'ai besoin, c'est-à-dire avoir une toile, des pinceaux et des couleurs. Pour écrire un livre, c'est pareil, il me faut un espace, que ce soit un ordinateur ou une feuille de papier, à l'intérieur duquel je vais pouvoir écrire.

« Ce simple bon sens nous manque dans le travail intérieur parce que nous n'avons pas de structure, pas de stratégie. Nous croyons que les choses vont se faire comme ça, parce qu'on les imagine. On prend une décision, et le lendemain on n'a plus le courage de l'appliquer parce qu'on se sent vide. Mais si on crée un espace intérieur, on peut charger cet espace. Et le lendemain on ne se sent pas vide, parce que l'on entre dans un espace accueillant, plein, qui est marqué par notre présence.

« Cet espace intérieur n'appartient qu'à vous. Personne ne pénètre là et vous n'imposez pas non plus des éléments de votre espace à l'autre. Cet espace n'existe que pour vous, dans votre intimité. Vous n'avez pas besoin d'en parler autour de vous puisque cela ne concerne que vous-même.

« Cet espace intérieur, c'est comme une dilatation de votre conscience, mais vous ne travaillez pas dans un infini, vous travaillez dans votre dimension. Vous allez ainsi récupérer quelque chose qui vous a été ôté depuis l'enfance : votre souveraineté. Ce n'est pas une souveraineté qui va s'exercer sur les autres, c'est votre propre souveraineté qui s'exerce sur vous-même.

« Alors, un jour, décidez de créer votre espace intérieur et définissez-le. Pour cela, vous dessinez un cercle sur une feuille de papier et, à l'intérieur de ce cercle, vous notez tout ce que vous vous rappelez de positif de votre vie.

« Moi, j'ai mis ma mère, ma tante, mon oncle. Tiens, j'ai connu dans mon enfance un prêtre qui m'avait rendu heureux. Il est là, dans mon espace intérieur. Je ne mets pas le négatif. Mon père m'a fait trop souffrir, je ne pouvais pas le mettre. Il a donc fallu que je recrée en moi un autre père, avec un autre visage, parce que je ne voulais pas être sans père.

« Si votre père vous a fait souffrir, si votre mère vous a fait souffrir, changez-les ! Vous créez ainsi dans votre espace intérieur l'archétype du père ou de la mère dont vous avez besoin. Si vous auriez voulu avoir une mère douce, tendre, affectueuse, ou un père protecteur, aimant, créez cette image en vous. Au début, vous la nourrissez tous les jours avec votre attention. Ensuite, vous vivez avec elle.

« Ainsi, dans l'espace intérieur que vous avez délimité, vous mettez tout ce que vous aimez et toutes les personnes avec lesquelles vous pouvez habiter. Votre grand-mère qui fait cette tarte Tatin que vous adorez, vous pouvez la mettre dedans, pourquoi pas ! Mon boulanger qui fait un pain de campagne extraordinaire se trouve dans mon espace intérieur. Ce n'est pas l'homme en lui-même, je ne le connais pas, c'est ce qu'il fait. Parce que, tous les matins, je me régale avec son pain. Donc, par gratitude, il est dans mon espace intérieur. Ainsi lorsque je prie, il est dans ma prière.

« Vous allez donc retrouver et exalter les mémoires positives que vous avez vécues dans votre vie et vous allez les amener dans votre présent. Mais quand vous attrapez l'une de ces mémoires passées, vous devez aussi la nourrir pour qu'elle ne disparaisse pas. Mais la nourrir avec quoi ? Avec la respiration. Cette mémoire agréable, vous allez la solidifier avec l'oxygène. Pendant quelque temps, quelques semaines, vous allez ainsi à la pêche d'un goût perdu, d'une saveur perdue, d'une odeur ou d'une vision oubliées. Lorsque enfant j'ai vu pour la première fois un lapin dans la campagne, cela

n'a constitué qu'un souvenir presque insignifiant, mais cet événement avait eu une puissance gigantesque.

« En cherchant ces moments positifs, j'ai retrouvé un souvenir particulier. Je devais avoir cinq ans environ. Je caressais le pelage d'un chien qui s'appelait Yun, et ce que je ressentais à cet instant-là était absolument magique. C'était un gros chien-loup qui se trouvait dans la maison d'un ami. J'avais oublié ce moment de ma vie, et pourtant il avait été extrêmement fort. C'est là que se trouve le secret de la récupération de nous-mêmes, dans ces choses qui sont quantitativement nulles mais qualitativement puissantes.

« Mais ne cherchez pas à retrouver des souvenirs positifs d'une façon mentale, parce que sinon vous allez choisir ce qui correspond à votre modalité actuelle. Mettez-vous dans une attitude de disponibilité sensitive, dans la plus grande ouverture possible, dans un état vierge, et laissez venir les mémoires. N'étant pas contrôlées par le cerveau, ces mémoires vont monter du passé. C'est comme le retour du fils prodigue, elles vont vous ramener des goûts, des odeurs, des sons, des visions, des touchers... De cette façon, vous allez vous récupérer vous-mêmes dans votre espace intérieur.

« Ensuite, vous regardez s'il y a des choses ou des éléments négatifs qui se sont introduits et vous les éliminez. Est-ce qu'il y a des personnages de pouvoir, des graines de dictateurs, des Staline, des Mussolini ? Y a-t-il des hommes qui violent, qui tuent ? Tout cela : dehors ! Est-ce que de la souffrance est entrée dans cet espace ? Expulsez-la ! Dans votre espace intérieur, vous ne gardez pas une réalité historique, vous éliminez tout ce qui vous fait mal et vous gardez uniquement le positif.

« Vous voyez, cet espace intérieur, c'est mon monde, c'est ma mémoire, c'est un espace de lumière. Une fois que cet espace est créé, vous pourrez alors l'aimer et le protéger afin que le négatif n'entre plus jamais. »

Luis fut interrompu par un appel sur son téléphone portable. Après avoir répondu à son interlocuteur, il reprit la parole.

« Je vous l'ai répété tellement souvent : le semblable attire le semblable. Alors positionnez votre antenne sur le positif ! À tout moment de votre vie, quoi que vous fassiez, vous avez la possibilité de faire ce choix.

« Omar Kayam en parle de façon très poétique lorsqu'il dit : "Le matin quand tu te lèves, choisis si tu vas vivre ta journée avec le corbeau ou avec le rossignol." C'est joli, n'est-ce pas ! Mais je connais des gens qui se lèvent le matin et qui choisissent le corbeau !

« Vous arrivez au bureau, on vous demande si ça va et vous répondez : "Oh, tu sais, j'ai passé une soirée épouvantable." Et c'est parti ! Vous avez eu, la veille, une discussion qui s'est mal terminée avec votre femme ou avec un ami, et le lendemain, vous ramenez ce conflit dans votre présent. Mais en faisant cela, vous greffez un non-sens dans votre journée parce que ce moment d'hier est mort.

« Ensuite, ne venez pas vous plaindre ! "Je ne me sens pas bien, je suis fatigué, je suis déprimé..." C'est normal, vous êtes empli de détritits ! Vous êtes envahi de désaccords, de disputes, de préoccupations, parce que vous les accumulez, jour après jour, et que vous ne savez pas vous nettoyer. Quand vous mangez, votre corps prend ce dont il a besoin et il rejette le reste. Vous, vous gardez tout !

« Chaque soir, lorsque vous vous couchez, vous devez faire une révision de votre journée. Vous n'avez besoin que de cinq minutes, pas plus. Vous gardez les choses positives que vous avez vécues, les rencontres positives que vous avez faites, et vous expulsez tout ce qui a été désagréable, que ce soit la feuille d'impôt que vous avez reçue ou la remarque désobligeante de votre voisin.

« Ne vous endormez pas avec ces éléments négatifs, éliminez-les. Vous dites : "Dehors !" Ou, si vous préférez, vous récitez une prière. Mais ne gardez pas de pensées négatives, parce qu'elles vont entrer dans votre corps émotionnel pendant votre sommeil et là, vous n'avez pas de défense. Cela va faire un kyste dans lequel vont venir s'ajouter les éléments négatifs du lendemain et, à la fin, vous allez vous installer dans un état de tristesse, d'agacement et de susceptibilité que vous ne comprendrez pas. En fait, saturée par une trop grande quantité d'éléments négatifs que vous n'avez pas su évacuer, votre âme est tombée malade. Car les maladies de l'âme existent.

« Dans le chamanisme, cette révision de la journée s'appelle un nettoyage de la conscience. Dans le christianisme, on l'appelle "examen de conscience", mais ce n'est pas un examen dans lequel vous devez vous juger et vous sentir coupable de ce que vous avez fait ou pas fait. Non, vous éliminez simplement ce qui a été négatif dans votre journée, ce qui a contrarié votre climat émotionnel, votre état naturellement amoureux de la vie.

« Vous commencez ainsi à veiller sur votre âme, à protéger votre espace intérieur. Vous apprenez à ne plus laisser pénétrer n'importe quoi en vous. Cela, c'est la clé numéro un du travail intérieur. Car ce n'est pas votre voisin qui va veiller sur votre espace intérieur, c'est vous ! C'est votre conscience.

« Par exemple, lorsque vous regardez le journal télévisé et que l'on vous parle de guerres, de génocides, de chômage, de famine, de catastrophes, vous respirez tout ce négatif, vous absorbez toute cette détresse ! Lorsque vous écoutez les problèmes des autres, lorsque vous donnez du crédit à la jalousie, aux calomnies, vous ouvrez la porte au négatif. La planète se trouve dans un état de pollution psychique colossal, il faut donc que vous érigiez une forteresse autour de votre espace intérieur. Vous devez commencer à trier et sélectionner ce que vous écoutez, ce que vous regardez, parce que vous n'êtes pas aussi fort que vous le croyez.

« En faisant un travail sensitif, vous êtes même un peu plus vulnérable parce que vous êtes dans une ouverture. Vous captez davantage avec les capillaires dilatés. C'est pour cela qu'il vous faut redoubler de vigilance. Veillez sur vous, je

vous le dis sincèrement, veillez sur vous !

« Quand vous allez dans un restaurant, vous ne commandez pas un steak pourri ou un œuf sur le plat périmé, vous choisissez une nourriture saine, propre, qui vous fait envie. Lorsque vous avez un espace intérieur, c'est la même chose. Vous le nourrissez avec ce que vous aimez, avec des choses positives. C'est du bon sens. Ainsi, lorsque vous écoutez un morceau de musique qui vous donne du plaisir, lorsque vous regardez un paysage ou un tableau qui vous touche, vous accumulez des mémoires positives.

« Un jour, un maître soufi m'a proposé de faire quelque chose qui m'a beaucoup aidé, mais aussi fortement ébranlé : "Luis, à partir d'aujourd'hui, tu vas vivre sans regarder le mal. Comme si le mal n'existait pas pour toi.

— Mais le mal existe pourtant...

— D'accord. Mais, pour toi, il n'existe pas. Fais un essai de vivre en ne regardant que le positif, en ne regardant que le bien."

« Je vous assure que, pour moi, cela a été plus dur que de faire des exercices militaires où l'on vous demande de ramper dans la boue tout en se glissant sous des barbelés ! Parce que j'étais habitué à passer du noir au blanc et du blanc au noir, du bien au mal. Je n'avais pas d'assise. J'avais une patte ici et une patte là. Avec cet exercice, je ne pouvais plus comparer. Ne pouvant plus comparer, il a fallu que je fasse un choix : que je me colle à la lumière !

« Jésus a parlé à l'être humain de façon très claire : "Vous n'avez que le choix !" Alors, choisissez ! Ne laissez pas les choses indifférenciées. Choisissez de laisser les toxines s'accumuler en vous ou choisissez d'emmagasiner le positif. Le mal opère avec une stratégie, il pénètre en nous lorsque nous sommes en état de négligence vis-à-vis de nous-même. Si vous êtes en état de conscience, vous allez voir que le mal pénètre beaucoup moins.

« Vous devez donc refuser les choses qui sont négatives. Si dans le métro vous êtes assis à côté de quelqu'un qui pue des pieds, vous changez de place. Vous n'allez pas le tuer ! Vous n'allez pas non plus rester sans rien faire et souffrir en silence. Vous changez simplement de place. N'entrez pas dans les explications, entrez dans le faire ! »

Luis nous demanda si nous désirions un thé. Comme personne n'en voulait, il prit la théière et se servit une tasse, ajouta un sucre et un peu de lait en poudre, puis but une longue gorgée.

« Pour protéger votre monde intérieur, il existe aussi ce que j'appelle : un "non protecteur".

« À un moment de ma vie, j'ai été blessé par les paroles d'un ami. Il me jugeait sans arrêt, se moquait de moi, et je ne savais pas comment lui répondre, comment lui dire que j'avais ce comportement parce que c'était ma forme, ma façon de sentir les choses. Je me suis alors rendu compte que la zone de la poitrine – et tout ce qui en découle : le monde de l'amour et de l'affection – est un monde sans défense. C'est pour cela que l'amant doit faire très attention à sa bien-aimée, de même que l'amante doit être très vigilante vis-à-vis de son bien-aimé, parce qu'une petite négligence peut provoquer une blessure énorme dans le monde de l'amour. Comme vous vivez d'une façon identifiée, vous ne vous rendez compte de rien, mais en fait, c'est l'amour qui souffre.

Je suis allé voir mon maître et il m'a dit : "Cultive, à l'intérieur de toi, le non et le oui. Le non stoppe immédiatement l'agression de l'autre, sans que tu aies besoin de faire un geste." J'ai vu qu'effectivement j'avais un "oui permissif" vis-à-vis de l'autre ou d'une situation et que ce "oui permissif" pouvait être freiné par un "non responsable". Par ce va-et-vient entre le oui et le non, je pouvais donc choisir ce que je laissais entrer en moi, que ce soit une personne, un objet ou une situation.

« Dans le chamanisme, l'utilisation quotidienne de ces oui et de ces non constitue à l'intérieur de soi une force consciente et autonome qui va agir de façon presque instinctive. Mais pour cela, il faut que je commence par animer un oui et un non en moi.

« Ce non, c'est un "non protecteur". Dans le monde relationnel, utilisez ce "non protecteur" lorsque l'autre vous prend pour une poubelle, lorsqu'il ne vous respecte pas, lorsqu'il se sert de vous sans la moindre gêne. Si vous ressentez de la souffrance dans vos relations, c'est parce que vous n'avez pas de non, parce que vous ne savez pas dire non à l'autre. Ce non n'est pas un non tourné contre l'autre, vous ne faites rien contre l'autre, vous l'empêchez simplement d'entrer en vous. Vous lui fermez consciemment votre monde émotionnel. C'est tout. Mais ainsi, vous êtes protégé. Parce que le corps mental peut se défendre, il peut répondre : "Je ne suis pas d'accord, ce que tu dis est idiot...", mais le corps émotionnel est comme un bébé, il est sans défense, il n'entre pas dans une dialectique de raisonnement dans laquelle vous pouvez vous opposer.

« Le "non protecteur" va donc empêcher l'impact que reçoit votre corps émotionnel. Le "non protecteur" est très important pour les femmes, non seulement pour se protéger de paroles ou d'attitudes qui se révèlent blessantes, mais aussi par rapport aux gestes déplacés qu'une femme subit parfois. Comme nous vivons dans un monde barbare, certains hommes ont pris l'habitude de s'approcher trop près d'une femme pour lui parler ou, lors de leurs échanges, de la toucher d'une façon trop familière, que ce soit sur l'épaule ou sur les hanches. Ces comportements sont vécus par la femme comme de véritables offenses. Il peut même arriver qu'un geste trop familier provoque chez la femme des dégâts d'ordre émotionnel et psychologique. Le monde de la femme est particulièrement sensible. La femme n'est pas l'égale de l'homme sur ce plan-là. Alors, messieurs, apprenez à vous comporter comme des chevaliers, avec noblesse, et pas comme des rustres. Chez la femme, le "non protecteur" va donc protéger son espace féminin et lui permettre également de récupérer son espace psychologique.

« Il existe un petit rituel pour stocker les non et les oui dont vous avez besoin.

« Dans un moment où vous êtes tranquille, vous tracez un cercle sur une feuille de papier et vous écrivez à l'intérieur de ce cercle tout ce que vous n'aimez pas sur le plan relationnel : "Je n'aime pas être agressé, je n'aime pas être offensé, je n'aime pas être piétiné, je n'aime pas être forcé à faire quelque chose que je ne veux pas faire..." Et en dessous, vous écrivez NON à tout cela. Ensuite, vous prenez ce papier et vous le brûlez. Ou vous allez aux WC, vous jetez ce papier dans la cuvette et vous tirez la chasse. Ce "non protecteur" va vous protéger de vous-même, de vos stupidités et des stupidités de l'autre.

« Ensuite, vous écrivez sur une autre feuille de papier, tout ce que vous voulez sur le plan relationnel : "Je veux avoir une distance entre l'autre et moi, je veux être vigilant..." La femme peut vouloir aussi le respect vis-à-vis d'elle-même, des choses de cet ordre. En dessous, vous écrivez OUI à tout cela. Et ce papier, vous ne le brûlez pas, vous le gardez.

« Ceci est un premier rituel.

« J'ai donné aux femmes, mais pas aux hommes, un exercice afin d'augmenter la force du "non protecteur" et faire en sorte qu'il puisse se cristalliser dans le corps cellulaire, car la femme a besoin d'un "non protecteur" très fort.

« Au fur et à mesure que vous pratiquez le "non protecteur", il va s'activer de plus en plus. Lorsque vous êtes en état d'identification et que l'autre vous raconte tous ses problèmes, qu'il vous prend pour une poubelle et que vous l'écoutez passivement, le non va surgir et vous protéger.

« Cela ne signifie pas que vous vous fermez à l'autre ou que vous ne voulez pas entendre la moindre critique que l'on vous adresse ; vous restez ouvert à l'autre, à ce qu'il dit, mais dès qu'il y a la moindre parcelle d'agression, de violence, de mépris, de grossièreté, d'arrogance de la part de l'autre, vous devez laisser le non vous avertir : "N'écoute plus !" Et pendant que l'autre vous parle, vous dites intérieurement : "Toi qui me parles ainsi : tais-toi !" Vous empêchez ainsi l'impact émotionnel. Le non s'érige en soi dès que l'autre montre la moindre tendance à étaler son pouvoir narcissique ou caractériel. Et comme l'autre ne sentira pas en vous le rebondissement dont il a besoin pour continuer à vous agresser, il va fi par se taire.

« Le "non protecteur" est également une protection contre le pouvoir. Que vous soyez un homme ou une femme, fuyez le pouvoir, c'est une plaie. Vous devez ériger une forteresse contre la tentation du pouvoir, avec un "non protecteur" très fort à l'intérieur de vous. Et lorsque la tentation sera là, il pourra vous aider.

« Vous devez aussi catalyser en vous le maximum de oui. En stockant des oui, vous animez votre aura, cette masse vibratoire qui se trouve autour de votre corps, et vous incorporez le oui dans votre présence.

« Et lorsque vous commandez un café, votre oui va toucher le visage du serveur, il va entrer dans la tasse de café que vous allez boire et il va même impacter les personnes assises autour de vous. Personnellement, j'ai un stock énorme de oui ! »

Luis nous adressa alors un merveilleux sourire.

exercice

« On va faire un exercice qui s'appelle **Voyage d'un sourire à l'intérieur de votre corps.** »

Comme d'habitude, on baissa la lumière.

Vous êtes assis, bien décontracté. Vous avez les yeux fermés et vous visualisez une lumière claire autour de vous et à l'intérieur de vous. Vous pouvez la "voir" comme si c'était une lumière blanche.

Cette lumière blanche entoure et enveloppe votre corps.

À l'intérieur de cette lumière blanche, qui est comme une sphère, vous déposez un sourire, comme si vous pouviez le voir. C'est un petit sourire très tendre. Vous le maintenez en vous d'une façon stable.

Inspirez l'air afin que ce sourire, cette intention, se cristallise et s'incarne en vous. Vous êtes complètement libre à l'intérieur de cette sphère.

Vous pouvez maintenant déplacer ce sourire à l'aide de votre volonté et de votre intention dans la région de votre cœur. Restez-y quelques instants.

Une fois cette opération accomplie, descendez ce même sourire, très tendre, dans le deuxième cœur du corps : votre foie.

En inspirant, ce sourire s'incarne et pénètre dans votre foie. À la seconde inspiration, vous retenez l'air une seconde, pas plus.

Cette rétention de l'air est nécessaire pour l'incarnation de ce sourire à l'intérieur de votre corps physique. Maintenant, vous amenez ce sourire dans la région de l'estomac, autour du nombril qui est la zone de votre force vitale.

Là, vous implantez ce sourire qui va toucher la rate, le pancréas et la vésicule biliaire. C'est comme si vous permettiez que ce sourire voyage dans votre corps pour se placer dans vos organes.

Vous inspirez et expirez deux ou trois fois et chaque fois, vous retenez l'air pas plus d'une seconde.

Ensuite, vous placez ce sourire dans vos reins droit et gauche.

De nouveau, vous inspirez et expirez deux ou trois fois et, chaque fois, vous retenez l'air pas plus d'une seconde.

Prenez maintenant la sensation de tout votre corps. Ce corps est habité par un sourire, il n'est plus un corps triste et seul, il possède un sourire à l'intérieur.

Vous retournez à la première image, celle de cette sphère de lumière qui entoure votre corps. Vous portez maintenant ce sourire à votre cerveau, à l'intérieur de toute la masse crânienne.

Vous inspirez et expirez une ou deux fois,

La deuxième fois vous inspirez en retenant l'air pas plus d'une seconde.

Puis, vous sortez calmement de l'exercice et vous remerciez Dieu, la vie et vous-même d'avoir pu amener ce sourire à l'intérieur de votre vie.

*Soyez attentif à ce que vous colportez.
La calomnie et la médisance se répandent
plus vite que le feu dans une forêt.
Celui qui énonce de telles choses est négatif,
mais celui qui écoute devient lui-même négatif,
parce qu'il ne va pas pouvoir garder
ce qu'il a entendu, il va le répéter.*

Luis Ansa

Le jugement de Mulla Nasrudin

À propos de ce phénomène que Luis appelait le « fléau de la calomnie et de la médisance » et qui, disait-il, poussait dans les groupes de travail comme du chiendent, il nous relata l'histoire suivante :

En ce temps-là, Mulla Nasrudin avait été choisi pour remplacer le juge dans le village où il vivait.

Pour le premier jugement qu'il devait rendre, Nasrudin avait à trancher dans un litige entre deux voisins. Tout le village, curieux de savoir comment le Mulla allait s'en sortir, s'était rendu dans la salle du tribunal.

Nasrudin, vêtu pour l'occasion d'un habit d'apparat, fit entrer le premier plaignant et l'écoula avec le plus grand sérieux. Dès que cette personne eut fini de parler, Nasrudin prit son marteau, frappa un grand coup sur la table devant laquelle il était assis et condamna la personne qui n'avait pas encore parlé.

Quelques anciens du village s'approchèrent alors du Mulla et lui dirent :

— Nasrudin, tu ne peux pas encore rendre ton jugement, tu dois d'abord écouter l'autre plaignant !

Sur quoi, Nasrudin répondit :

— Surtout pas ! Là, au moins, c'est clair. Si j'écoute l'autre personne, j'aurais l'esprit confus !

XXIV

Ne vous occupez pas des autres, occupez-vous de vous !

Un jour, un comportement plutôt incongru apparut dans nos réunions : certaines personnes se mirent à faire des « correctifs » à d'autres personnes, c'est-à-dire à leur reprocher d'avoir telle attitude ou telle façon de parler qui leur semblaient inappropriées dans ce travail.

Dans *la Voie du sentir*, la notion de correctif existe, mais le correctif est toujours appliqué à soi-même par soi-même et il est le résultat d'un travail intérieur. C'est un aspect que Luis a très largement développé :

« Lorsque l'on pratique l'examen de sa journée, avant de s'endormir, le correctif va me montrer qu'à cet endroit j'ai été malade de susceptibilité, ou qu'à cet autre je n'ai fait que suivre la stupidité de mon mental.

« Le correctif m'indique donc à quel endroit j'ai été totalement stupide, et à quel autre je ne l'ai pas été. Dans ce moment de récapitulation de ma journée, je peux alors comprendre pourquoi j'ai été idiot et pourquoi je ne l'ai pas été et, surtout, à cause de quoi. L'école est à l'intérieur, elle n'est pas à l'extérieur. »

L'apparition de ce comportement autoritaire, au-delà de son aspect anecdotique, est révélateur du fonctionnement humain : nous préférons changer l'autre plutôt que nous-mêmes. Nous sommes tellement sûrs de nous, tellement persuadés d'avoir raison, nous avons tellement intégré les notions de jugement, de punition, de supériorité et d'infériorité que l'altérité fondamentale que représente l'autre nous est très difficile à accepter.

Néanmoins, le simple bon sens aurait dû rappeler à tout un chacun qu'un travail intérieur est incompatible avec toutes formes de pression, d'intimidation ou de menace, et qu'évidemment le « monde du sentir » ne peut en aucun cas se développer dans un tel cadre. Mais le bon sens, chez la personne qui corrigeait comme chez celle qui se laissait corriger, semblait tout à coup absent.

Luis ne s'opposa pas à ces comportements aberrants, il laissa la situation se dérouler. Cette non-intervention de sa part peut choquer, mais c'est justement à travers cette position que je reçus l'un des enseignements les plus profonds de ma vie.

Luis a toujours mis l'accent sur le fait qu'il ne s'agit pas de changer l'autre mais de se changer soi-même. Durant de longues années, il nous a donc adressé de multiples avertissements, comme s'il s'attendait à ce qu'un jour des comportements saugrenus, stupides ou déplacés se manifestent :

« Si vous déconnez, c'est votre problème. Jamais un chaman ne corrigera quelqu'un. Jamais, je n'ai été corrigé. Vouloir corriger quelqu'un est totalement absurde. Occupez-vous de vous, pas de l'autre ! »

Luis nous avait également souvent parlé de sa position par rapport à ce sujet :

« Dans un travail correct, il faut laisser les gens faire leurs conneries, il ne faut jamais intervenir ou leur donner un conseil. Lorsqu'une personne vous dit : "Je vais faire ça !", vous lui répondez : "Très bien !" même si vous savez qu'elle va totalement se planter. Surtout n'intervenez pas. Cette personne crée son destin parce qu'elle s'écoute, elle, avec ses mécanismes pensants et associatifs, avec ses convictions.

« Il ne faut pas regarder notre réalité d'une manière mystique, poétique ou métaphysique, il faut la regarder comme une caricature. Regardez votre caricature et vous verrez que parfois elle se comporte de façon moins caricaturale et que d'autres fois elle s'affirme en tant que caricature. Pourquoi ? Parce qu'il y a l'ego ! »

J'ai effectivement compris, au contact de Luis, qu'un maître ne fonctionne pas du tout comme nous l'imaginons. Nous sommes habitués à avoir un modèle, un chef, qui va pouvoir valider notre comportement, nous conseiller, ou au contraire nous sanctionner si nous dérapons. Avec un maître, on est face à soi-même. Ce n'est ni un papa ni une maman. Un maître cherche à faire émerger de la conscience, il cherche à nous rendre adulte, responsable et libre, il ne nous « éduque » pas. La compréhension de ce point m'ouvrit de nouvelles perspectives.

Luis nous avait à plusieurs reprises expliqué les raisons d'une telle attitude :

« Ne vous frottez jamais à un maître soufi ou à un chaman, disait-il, sans savoir où vous mettez les pieds, parce que vous ne pouvez pas vous fier une seule seconde à lui. C'est une autre pédagogie qu'il pratique, c'est une forme que nous ne connaissons pas.

« Ces maîtres soufis disent : "Si tu vois un ami qui va faire une erreur, pousse-le dans l'erreur. Il est taré ? Pousse-le

dans sa tare. Il est con ? Pousse-le pour qu'il entre encore plus profondément dans sa connerie. Ne le sauve surtout pas, ne l'empêche surtout pas de faire cette erreur."

« Parce que cette personne a besoin de faire cette erreur pour comprendre ce qu'elle doit comprendre. Et il vaut mieux qu'elle fasse cette erreur au plus vite afin de ne pas la faire plus tard. Si on l'empêche de faire cette erreur maintenant, lorsqu'elle la fera plus tard, les conséquences seront encore plus graves, parce que l'imbécillité qui pousse cette personne à faire cette erreur aura elle aussi évolué. »

Bien entendu, une telle pédagogie s'applique uniquement dans le contexte d'un travail intérieur dirigé par un maître, elle ne concerne en aucun cas l'organisation de la société ou le monde de l'éducation. Néanmoins, cette pédagogie est d'une efficacité redoutable sur le plan intérieur.

Mais le travail avec un maître ne s'arrête pas là non plus. Luis nous a toujours appris à creuser une situation :

« Dans *la Voie du sentir*, disait-il, toute situation humaine est une situation de travail pour apprendre. Je dis bien pour "apprendre" ! Il faut voir sans cesse comment les choses se passent pour ne pas tomber dans les paramètres du mental qui refuse de se remettre en question et qui reporte toujours la responsabilité sur l'autre.

« Prenons telle situation qui m'a blessé. Je commence par regarder cette situation et je me demande qui a permis qu'une telle situation se déclenche ? Je peux voir alors que j'ai accepté certaines attitudes chez l'autre : j'ai commencé à le laisser me parler sur un certain ton, à le laisser me dire ceci, puis cela. Ainsi, l'autre s'est mis à avoir de plus en plus de familiarités avec moi et de moins en moins de respect.

« J'ai donc permis certains comportements que je n'aurais pas dû accepter. Ensuite, je m'étonne lorsque l'autre se croit autorisé à me dire : "Tu es un con !" Mais je lui ai donné toutes les conditions pour qu'il le fasse ! C'est moi qui lui ai permis qu'il me parle ainsi ! Pourquoi ? Parce que je lui ai donné trop d'espace, je l'ai trop peigné dans le sens du poil, je lui ai donné trop de droits sur moi et sur les autres. Je lui ai accordé trop d'importance. Peut-être aussi parce que j'en retirais certains avantages ! Ou que je pensais pouvoir retirer, dans l'avenir, certains privilèges ou certaines prérogatives. Posez-vous la question. On se croit toujours innocent.

« Et maintenant que l'autre me blesse, je me sens offensé. Mais à qui la faute ? À moi. Je l'ai laissé faire, je ne l'ai pas arrêté à temps. Rappelez-vous toujours que ce n'est jamais la faute d'un seul, nous sommes deux à être responsables de l'apparition d'un dysfonctionnement, toi et moi. Toi d'avoir abusé d'une situation, mais moi d'avoir autorisé, créé, cette situation.

Je sais que je suis incapable de pardonner. Je ne veux pas me raconter d'histoire. Je ne pardonne que mentalement, ce qui n'est pas le véritable pardon. Je vais donc changer de terminologie, aller dans un autre endroit et me dire que, désormais, je ne vais plus jamais permettre que cela se reproduise. Ni avec cette personne, ni avec d'autres.

« Cette situation constitue alors une chance pour moi. Parce que maintenant, je vais pouvoir l'éviter. Je ne vais plus jamais donner la possibilité que se déclenche chez l'autre ce qui s'est déclenché. "Si l'être humain était exempt de toute erreur, il n'apprendrait jamais rien", dit Maître Eckhart. Vous voyez, tout, sans cesse, est une situation de travail. Je suis passé par beaucoup de groupes, et dans tous les groupes où je suis passé j'ai vu la présence de la nature humaine. Nous ne sommes pas des saints. Loin de là !

« Les humains commettent sans cesse des erreurs. Mais cela ne sert à rien de violenter l'autre. Il faut travailler avec les qualités de l'autre et pas avec la partie qui se trompe. Parce que si je travaille avec la partie qui se trompe, avec celle qui a commis l'erreur, je vais vouloir la cogner, la corriger, mais je ne me rends pas compte que je jette en même temps le bébé avec l'eau du bain. Car je fais souffrir toute la personne et pas seulement la partie qui a commis la faute. Je fais souffrir aussi la partie qui n'a jamais commis de faute. Et là, mon désir de correction est beaucoup plus négatif que l'erreur commise.

« Alors au lieu de chercher à corriger l'autre, je vais commencer à m'aimer, je vais commencer à accepter mes défauts et mes qualités, je vais admettre mes imperfections. Je vais étendre une masse de miséricorde et de patience sur moi-même afin de pouvoir commencer à me supporter. Afin de pouvoir supporter les autres, il faut que j'apprenne à me supporter moi-même. On supporte mal les autres parce qu'on ne se supporte pas soi-même, voilà ce qu'il faut voir ! »

À l'occasion de cet épisode, je me suis rappelé les propos de Luis sur son maître Omar Ali Shah :

« Sa façon de vous réveiller, disait Luis à propos d'Omar Ali Shah, pouvait être terrible ! Il pouvait vous laisser plonger dans l'erreur, non pas jusqu'à la tête mais jusqu'à la pointe des cheveux ! Et pendant que vous plongiez de plus en plus profondément dans votre stupidité, si vous lui demandiez : "C'est bien, ce que je fais ?", il répondait : "Oui, oui, continue, continue !" »

« Il ne vous disait pas : "Retire-toi de là tout de suite !" Non, c'était : "Vas-y, vas-y !" . Il vous poussait jusqu'à ce que vous tombiez dans l'idiotie la plus totale afin que vous vous rendiez compte que vous êtes un imbécile véritablement certifié et que vous avez bouffé la sardine jusqu'au cou ! Et si vous ne vous en rendiez pas compte, tant pis pour vous !

« Par contre, si vous n'étiez pas totalement endormi et que vous lui demandiez : "Pourquoi tu m'as fait bouffer cette sardine jusque-là ?

— Mais pour que tu ne la bouffes plus de toute ta vie, mon coco ! Pour que tu ne bouffes plus jamais de telles sardines !" »

Un véritable maître n'a effectivement rien à voir avec un éducateur ou un professeur, il ne donne aucun modèle à reproduire, il rend libre !

Il ne nous rend pas libre de faire n'importe quoi, bien sûr, il nous donne les moyens de nous libérer de nous-même en tant qu'ego, c'est-à-dire de nous délivrer de notre avidité, de notre besoin de reconnaissance, de notre désir de pouvoir, de notre envie de domination sur l'autre.

Nous sommes tellement habitués à fonctionner à travers des rapports de domination que nous associons, sans nous en rendre compte, le comportement d'un maître avec celui d'un chef ou d'un leader. Là encore, lorsque le leader aspire à avoir des admirateurs, le maître, lui, cherche à nous rendre autonome.

Un jour, Luis avait développé ce thème :

« Quand j'ai rencontré les textes d'Hegel, ma vie a basculé parce que je me suis rendu compte que j'avais fait un transfert total vis-à-vis de plusieurs enseignements, vis-à-vis de plusieurs maîtres, mais qu'en faisant cela, en même temps, j'avais nié ma propre identité. Notre mental a besoin d'avoir un leader, une pointe de flèche. Il va adhérer à la pointe de flèche pour se faire tirer et profiter de tout ce que la pointe perçoit. Mais en faisant cela, il ne se rend pas compte qu'il ne fait que se nier lui-même à chaque instant et dans chaque situation. Plus précisément, il nie sa propre divinité, à tel point que dans les recoins de l'âme, la divinité disparaît.

« On a besoin d'un leader qui fasse ce qu'on ne veut pas être capable de faire. Ce n'est pas qu'on ne puisse pas le faire, c'est que l'on ne veut pas le faire parce que, si on le fait, on ne peut plus retourner en arrière. C'est la racine de toutes les sectes, de tous les totalitarismes.

« C'est pour cela que les gens transforment les enseignements en refuge, en systèmes, en lieux d'assistanat. Qu'ils soient de n'importe quel horizon, qu'ils soient Occidentaux ou Orientaux, les gens ne veulent pas sortir de leurs processus répétitifs. Mais quand le maître me donne des outils, même s'il ne me le dit pas, c'est pour que je devienne autonome, pour que je sorte de mes processus répétitifs, pour que je ne sois plus ce suiveur passif et que j'accède à la dimension de la créativité.

« Je dois devenir, à un moment donné, responsable de ma vie et ne pas me laisser continuellement tirer et manipuler par les autres, ne pas me laisser continuellement animer. Animez-vous vous-mêmes ! C'est cela, *la Voie du sentir*. »

Les demeures de l'aigle

En ce dimanche après-midi de septembre, l'atelier était plein. Une ambiance de rentrée des classes flottait dans l'air... La plupart des personnes venaient des quatre coins de France, mais parfois de plus loin encore, d'Italie, de Suisse ou de Belgique. Il y avait comme toujours une très grande majorité de femmes. Nous nous connaissions tous plus ou moins et nous étions heureux de nous revoir.

Lorsque Luis s'assit dans son fauteuil, le silence se fit.

« Vous savez, aucun maître, aucun guide, aucun saint ne sert à quelque chose si on ne l'incarne pas. Même Dieu ne sert à rien si on ne l'incarne pas. Et nous, qu'est-ce qu'on fait ? On adore. Que voulez-vous que les maîtres et les guides fassent avec votre adoration ? Cela ne sert strictement à rien. Ils veulent que vous les utilisiez, c'est-à-dire que vous les rendiez actifs à l'intérieur de vous-même !

Quand j'avais quatorze ou quinze ans, j'ai vécu avec un chaman qui s'appelait Chura. Je suis resté plusieurs années avec lui. Il me parlait souvent des "guides", alors un jour je lui ai demandé : "Chura, comment est-ce que je peux contacter les guides ?" Il m'a répondu : "Entre dans les sept nids de l'aigle".

« C'est un langage chamanique ! Évidemment, je lui ai demandé où se trouvaient ces nids. Je me suis imaginé que j'allais devoir partir vers les hauts plateaux et prendre des sentiers escarpés et dangereux pour m'approcher des sommets de certaines montagnes... Il m'a dit : "L'un se trouve dans le haut de ton crâne, l'autre se trouve dans ta nuque, l'autre dans ta gorge, l'autre dans ton cœur, l'autre dans ton ventre, l'autre dans ton sexe et l'autre dans ton cul." Les chamans ne mâchent pas leurs mots.

« Dans l'hindouisme, on parle de "chakras". Dans l'Apocalypse de saint Jean, on parle des "Sept Églises". C'est la même chose. Ce sont les sept corps du maître intérieur. On a oublié beaucoup de choses, en Occident. Relisez *Les Confessions* de saint Augustin. Il parle de ce maître intérieur qui est en chacun de nous. Le soufisme connaît ce maître intérieur, l'hermétisme chrétien aussi. C'est pour cela que les chamans vous disent constamment : "Entre en toi !" »

Luis fit une pause.

« Cela me rappelle une anecdote sur un maître zen. Lorsqu'un élève demanda "Pouvez-vous me parler de Dieu ?", le maître lui répondit : "Pourquoi es-tu sorti ?" La question est donc toujours la même : "Pourquoi on ne visite pas son corps ?" Je vous le demande : Pourquoi ? Parce que l'on reste uniquement dans la pensée. Vous avez un trésor et il ne vous intéresse pas. Est-ce que cela vous coûte de visiter votre corps ?

« Cessez de ne vouloir apprendre qu'intellectuellement. Lorsque vous avez une connaissance sur les chakras, c'est parce que vous l'avez volée dans un livre. Vous ne faites qu'accumuler des informations. Vous ne voulez pas expérimenter, vous ne voulez pas pénétrer à l'intérieur de votre corps.

« Moi aussi, j'ai beaucoup lu et il a fallu que je me débarrasse de cet énorme fatras d'informations que je possédais. Comme dit Rûmî, d'une façon extraordinaire : "Un initié, en général, est un âne chargé de livres et de théories." Je m'étais intoxiqué avec tout ce que je savais et j'ai dû me délivrer de cet esclavage interprétatif et intellectuel.

« *La Voie du sentir* ne contient aucune vérité transcendante, elle n'est pas l'unique voie qui existe. Elle est un moyen, une proposition pour sortir d'un état de souffrance. Une souffrance due à quoi ? Au mental.

« À quoi cela me sert-il de savoir qu'il existe sept chakras, que tel chakra contient six pétales et tel autre, douze ? À quoi cela me sert-il de savoir que le chakra racine est représenté par la carte de l'Empereur dans le Tarot de Marseille ? À quoi cela me sert-il de savoir quoi que ce soit sur les chakras si je ne sais pas les utiliser ? Cela ne me sert à rien. On ne fait que compiler des informations contradictoires, et ensuite on se retrouve un peu plus perdu.

« Et si les chakras constituaient en eux-mêmes un autre mode de vie ? Et s'ils pouvaient générer en moi un centre supérieur de perception, non pas en sachant intellectuellement quelque chose de particulier sur eux mais en les activant ? Vous allez alors me demander : "Comment faire pour les activer ?" En allant vers eux !

« Je vais me laisser initier par eux dans un contact direct, car je ne veux pas aller les voir chargé de toutes les interprétations que m'ont données les livres. Car plus vous lisez sur les chakras, plus vous conditionnez votre visite à ce que vous aurez lu. Ainsi, vous allez construire la relation que vous vous attendez à avoir. Le travail intérieur est une plongée dans l'inconnu de soi-même et vous voulez tout le temps du connu. C'est incroyable ! Allez vers eux humblement et approchez-les comme les lieux d'un contact possible. Et s'il y a la possibilité d'un contact, ce n'est pas pour penser ce contact, c'est pour le faire fonctionner ! »

Luis marqua une pause.

« On a peut-être seulement besoin d'apprendre comment s'approcher d'eux. D'abord, il faut aller vers eux doucement et se faire accepter. Ne les tripotez pas avec vos idées. Ils ne parlent pas notre langage, ils parlent un langage sensitif. Donc, évitez de les penser. Les chakras détestent que vous les pensiez, ils veulent que vous les aimiez.

« Mais on ne sait pas ce que veut dire "aimer". Ce n'est pas en imitant la tête d'un veau qui regarde passer les trains que vous allez y arriver ! Aimer nécessite une verticalité énorme, parce que pour aimer il faut être capable d'aimer.

« L'amour n'a rien de romantique. Quelqu'un qui, par amour, sauve un enfant en train de se noyer n'est pas romantique, il est efficace. Quelqu'un qui soigne une personne qui a été piquée par une vipère n'est pas romantique, il est efficace. C'est notre mental qui pense que l'amour est mollassse, mièvre, à l'eau de rose, comme on dit. Mais l'amour est une force aussi impitoyable que la mort. Et comme on est prisonnier d'une version mentale, on ne sait pas opérer avec l'amour, on ne sait pas le cultiver.

« L'amour est immense, grandiose. On n'en connaît qu'une très, très petite partie. Jésus a tenté de nous ouvrir à une autre dimension lorsqu'il a dit : *Aimez-vous les uns les autres comme je vous ai aimés*. Parce que Jésus a aimé aussi l'ennemi. L'amour est une force.

« Ne vous approchez surtout pas des chakras comme un guerrier, comme un conquérant, comme quelqu'un qui croit que tout lui est dû ou qu'il obtient tout ce qu'il veut par la force ou la maîtrise.

« Dans *la Voie du sentir*, on commence par le commencement, c'est-à-dire par une approche sensitive. On va chercher à découvrir et à visiter ces lieux sensitivement, amoureuxment. Ensuite, on va chercher à dialoguer avec ces centres par la sensation, et non pas par la pensée.

« Un jour, vous n'avez pas besoin d'y passer des heures, vous prenez un moment dans lequel vous êtes tranquille, sans préoccupation, sans doute, et vous vous approchez sensitivement de la région de chaque chakra, l'un après l'autre, sans les nommer. Vous pouvez avoir des mots simples : "Mes bien-aimées, je me présente à vous." Vous venez comme quelqu'un d'aimant. Aimant a deux significations : aimer et aimer. Vous aimez chaque chakra avec votre amour parce que le semblable attire le semblable. »

Luis but une longue gorgée d'eau.

« Vous savez, *chakra* est un mot sanscrit qui signifie "roue" ou "tourbillon" et qui est à l'image du mouvement de rotation de leurs énergies. Les chakras sont des centres d'information et de connaissance. On pourrait dire que c'est un autre cerveau qui est constitué d'une cohorte d'énergie dans laquelle les principes Yin et Yang sont équilibrés. Je me suis particulièrement intéressé à cet aspect. C'est cette approche à la fois intellectuelle et sensitive qui m'a amené à découvrir ce que j'appelle "l'esprit du corps".

« Pour chaque situation, on peut donc les consulter et mettre en exécution certains d'entre eux. Mais comme on ne les connaît pas, ils ne fonctionnent pas. Chaque chakra est en état latent d'ouverture. Quand il s'ouvre, il passe de l'état de point à l'état de sphère. Ce sont des vortex, des forces centripètes et centrifuges.

« Lorsque vous abordez les chakras, vous abordez la partie secrète de l'aspect féminin du corps. Cela veut dire aussi que vous entrez dans une relation d'amour avec votre corps, que vous allez lui faire la cour, que vous allez avoir des moments de tendresse et de fusion.

« On peut aller vers les chakras pour les consulter mais, bon sang de Dieu, aimez-les d'abord ! Passez des moments avec eux, parlez-leur, demandez-leur ce dont ils ont besoin. Chaque chakra va vous dire ce dont il a besoin. L'un va peut-être vous demander que vous l'ameniez dans vos plaisirs ; l'autre va peut-être vous demander de ne pas l'oublier quand vous mangez un fruit que vous aimez. C'est comme un accouplement, ce n'est pas un rétrécissement, c'est une dilatation. Mais s'il n'y a pas d'amour, rien ne peut se passer.

« C'est comme si vous aviez un rosier dans votre jardin et que vous ne le regardiez jamais, que vous ne le touchiez ou ne respiriez jamais ses fleurs, que vous ne l'arrosiez jamais. Il survit comme il peut, il tombe malade, il a des pucerons, il hurle mais personne ne l'écoute. Oui, on peut dire que l'on est distrait, que l'on est préoccupé, mais les doutes et les préoccupations rident l'âme.

« Dans tous les livres que j'ai lus sur les chakras, on recommande de les utiliser pour maintenir la santé. Mais lorsque vous avez la santé, vous en faites quoi ? Vous vous la coulez douce ! Il faut regarder les choses d'une façon crue. Je ne mange pas seulement pour aller aux WC. Est-ce que je veux vraiment collaborer à découvrir, à libérer cette partie divine, cette grandeur qui est dans l'être humain ? Non, je veux être "moi" ! Je veux rester dans cette partie réductrice de moi-même.

« On ne fait que prendre. C'est pareil avec les chakras. On vous parle toujours des bénéfices que vous pouvez retirer en les utilisant, mais est-ce qu'on vous propose de les remercier pour tout ce qu'ils vous donnent ? Jamais, jamais !

Pourquoi ? Parce que nous vivons en nous privant constamment de la force d'aimer. »

Luis se leva et dessina le croquis d'un être humain sur un petit tableau noir qui se trouvait derrière lui.

« Les chakras sont subjectivement localisés sur une ligne qui va du coccyx au sommet du crâne en suivant la colonne vertébrale et en passant par la nuque.

« Le premier chakra, la première demeure de l'Aigle, est un point situé tout en bas de la colonne vertébrale, dans l'entrejambe, au niveau du périnée. Il est appelé "chakra racine". Le deuxième chakra est situé dans la région du pubis et du coccyx. Il est appelé "chakra sacré". Le troisième chakra est situé dans la région du nombril, au niveau des vertèbres lombaires. Il est appelé "chakra solaire". Le quatrième chakra est situé au centre de la poitrine, au niveau des vertèbres dorsales. Il est appelé "chakra cardiaque". Le cinquième chakra est situé à la base du cou, au niveau de la septième vertèbre cervicale. Il est appelé "chakra laryngé". Le sixième chakra est situé à la hauteur des sourcils et de la nuque, au milieu du crâne. Il est appelé "chakra frontal". Le septième chakra est situé au milieu du sommet du crâne. Il est appelé "chakra coronal".

« Chaque chakra est également en relation avec les ganglions du système nerveux et avec les glandes endocrines et surrénales. En plus de ces connexions, les chakras participent au processus de la respiration, de la digestion et de la procréation. »

Il écrivit alors les correspondances suivantes :

Le premier chakra	:	les glandes surrénales.
Le deuxième chakra	:	les gonades.
Le troisième chakra	:	le pancréas.
Le quatrième chakra	:	le thymus, le cœur.
Le cinquième chakra	:	lathyroïde, parathyroïde.
Le sixième chakra	:	l'hypophyse.
Le septième chakra	:	la glande pinéale.

Il se rassit.

« Les chakras captent par le dos. Les énergies entrent par-derrière et sortent par-devant. C'est pour cette raison qu'un guérisseur travaille toujours dans le dos.

« Les chakras sont également liés aux sept planètes. En ce sens, ils sont dans l'être humain mais ils dépassent l'être humain. Ils font partie du double énergétique pour l'aider à maintenir le corps physique en bonne santé. Ils passent dans les six dimensions (haut, bas, gauche, droite, avant, arrière), dans la parole et également dans la pensée.

• « Dans *la Voie du sentir*, on commence par avoir une base bien établie dans le "chakra racine" avec une relation très claire avec le "chakra sacré" et le "chakra solaire". Et une fois que cette circulation est établie, on peut passer aux autres chakras.

« Cultivez la base, enracinez-vous dans votre sensualité, dans la sensation de votre corps. Commencez par vous incarner. Lorsque vous êtes dans la sensation de votre corps, vous n'êtes pas en état d'identification mais dès que la sensation n'est plus présente en vous, vous vous retrouvez instantanément dans votre tête, dans votre personnalité béate et stupide.

Le "chakra racine" est justement responsable de notre incarnation dans le monde matériel, il est le lieu dans lequel vous êtes amené à vous incarner. Là se trouvent les énergies primaires et la force vitale. C'est un lieu asexué, il n'a pas de tendance mâle ou femelle.

« Je vous donne quelques éléments d'information. Sur le plan des correspondances, il est sensible au parfum d'huile essentielle de clou de girofle. Il est réceptif à la vibration de la note *do* de la gamme musicale et à la visualisation de la couleur rouge.

« C'est dans le "chakra racine", appelé aussi le "Lieu du Principe fondamental", qu'apparaît dès notre naissance notre première conscience. Pour cette raison, la non-acceptation de notre incarnation humaine peut parfois être à l'origine de certaines angoisses existentielles que l'homme moderne éprouve. La conscientisation de notre sentir constitue justement l'acceptation de l'ancrage dans notre propre matérialité.

« Ce chakra est également vorace, c'est-à-dire qu'il a tendance à vouloir s'appropriier les choses, à dominer, à enseigner, à avoir de l'importance. Vous pouvez approcher ce chakra, vous pouvez l'aimer mais ne travaillez pas avec. Il est dangereux, il contient une énergie trop forte qui peut représenter un risque pour le cerveau ou le cœur. Don Diego m'avait dit : "Ne touche pas au chakra racine, tu peux faire sauter les plombs."

« On peut dire que l'organisme travaille avec une énergie équivalente à du cent dix volts alors que le chakra racine travaille en deux cent vingt. Donc, le câblage du système nerveux ne supportera pas la montée de cette énergie. Vous pouvez avoir des visions et vous risquez de rester collé dans vos visions. Après de telles visions, vous ne pouvez plus accepter la vie ordinaire et vous vous retrouvez à vivre dans la solitude d'un hôpital. Donc, soyez prudent.

- « La deuxième demeure de l'Aigle se situe à la hauteur du pubis. Il est appelé "chakra sacré" ou "Lieu Sacré" dans l'hermétisme chrétien. Dans ce chakra, les énergies masculines et féminines se différencient. Là, je suis femme ou homme. Ce chakra est responsable de votre définition sexuelle. Et avec le chakra suivant, le "chakra solaire", je vais avoir un lieu de proclamation de mon identité de femme ou d'homme.

« Le "chakra sacré" est d'une grande importance pour l'équilibre psychique, émotionnel et physique de l'être humain. Il est également fondamental dans l'apprentissage du rapport avec autrui. Il nous révèle notre désir d'être reconnu, considéré et valorisé au niveau relationnel mais il nous invite également à reconnaître la nécessité d'être valorisé par soi-même, d'avoir confiance en soi, de se respecter et de s'accepter tels que nous sommes. Il est le siège de la force masculine émettrice et de la force féminine captatrice que chacun doit connaître dans ses rapports avec autrui et avec le monde.

« En dehors de l'activité sexuelle, ce centre majeur joue un rôle important et délicat, de par son énergie dense et hors de toute dualité, dans l'élaboration et la transmutation alchimique des états intérieurs de méditation, de prière et d'évocation. Sur le plan des correspondances, la note musicale qui le fait vibrer est le *ré*. L'huile essentielle qui le réveille est le santal. Sa tonalité visuelle est la couleur rose. Il est le lieu de la créativité.

- « La troisième demeure de l'Aigle est appelée "chakra solaire". C'est le centre dans lequel se produit l'incarnation plénière de la personnalité humaine dans le monde. Il est responsable de l'expression de vos sentiments. C'est l'un des chakras les plus mystérieux et c'est aussi le plus délicat, car c'est là où se sépare le monde d'en bas, le bas astral, c'est-à-dire les appétits de l'ego, votre envie de réussir, votre besoin de reconnaissance, et le monde d'en haut, le haut astral, qui est lié à la conscience de l'être humain dans sa vie profonde. C'est dans ce haut astral que se trouvent les grands maîtres et la connaissance.

« Dans le bas astral se trouve votre partie négative ; cette partie de vous n'est pas mauvaise mais elle ne pense jamais à l'autre, c'est uniquement "moi, moi, moi et toujours moi". C'est d'ailleurs étonnant que vous ne soyez pas encore fatigué de votre ego, de ce personnage lourd et grotesque qui ne pense qu'à lui. Ce macaque ne cherche jamais l'essentiel, il cherche le sensationnel.

« Le haut astral est beaucoup plus exigeant, plus difficile. C'est le lieu de l'engagement. Là, on vous demande un état constant d'observation et de vigilance.

« Quand j'ai dit aux Indiens du lac Titicaca qu'en Europe on utilisait le mensonge, ils m'ont demandé : "Pourquoi faire ?" Et quand je leur ai expliqué que c'était pour tirer profit d'une situation, ils ont continué à me demander : "Mais pour quoi faire ?" Ils ne trouvaient pas de raison pour qu'on veuille déformer une situation, s'approprier quelque chose, trahir ou exploiter l'autre. Constamment, ils me demandaient : "Qu'est-ce que tu gagnes à faire cela ?"

« C'est dans le bas astral que se nourrit notre fausse personnalité, c'est là où nous puisons notre envie d'être reconnu, notre désir de ne pas être ignoré ou oublié.

« Un jour, ce maître soufi, Idries Shah, m'a demandé de faire travailler le groupe que j'avais, pendant une année entière, sur la reconnaissance des qualités que chacun possède. En un an, on a seulement rempli une page de cahier ! Pourquoi ? Parce que si certaines qualités étaient nommées chez l'autre, personne n'arrivait à voir ses propres qualités.

« Vous êtes tellement occupés à voir vos défauts que vous ne voyez pas vos qualités. Et pourquoi vos défauts vous intéressent-ils tant ? Parce qu'ils vous permettent de voir les défauts des autres. Résultat, vous n'aimez personne. C'est le terreau dans lequel s'épanouit votre personnalité négative. C'est pour cela que ce chakra doit être abordé avec beaucoup de prudence.

« Ce chakra a donc un caractère double : il est à la fois l'endroit dans lequel l'ego négatif se manifeste, avec ses inquiétudes, ses émotions mal gérées, avec sa tendance à l'identification et à l'exagération, et il est en même temps l'endroit dans lequel l'ego positif peut s'affirmer. C'est pourquoi, sur ce plan, il est en lien avec le chakra suivant, le "chakra cardiaque" pour créer la personnalité. Il constitue en quelque sorte le point de friction entre le bas astral et le haut astral, entre la terre et le ciel. C'est le lieu du choix : soit je vais vers une évolution consciente, soit je continue à stagner avec une conscience répétitive et une personnalité égoïste, soit je sers ma personnalité, soit je sers le Soi. C'est pour cela qu'il est le lieu de la volonté et de sa définition.

« Sa couleur orange et jaune (orange pour le bas astral et jaune pour le haut astral) le caractérise comme un chakra s'alimentant de la lumière solaire dans la nature. Son épicycle se situe au milieu du ventre, à la hauteur des reins, et il est lié à la rate et au foie. Il est sensible au parfum d'huile essentielle de bergamote et à la note *mi* de la gamme musicale.

- « La quatrième demeure de l'Aigle est appelée "chakra cardiaque". Ce chakra est situé à la frontière entre les trois centres du bas et les trois centres du haut. C'est le siège d'une pensée supérieure dans laquelle peut se produire la réconciliation amoureuse entre les mondes supérieurs et les mondes inférieurs à l'intérieur de soi. C'est là où l'être humain retrouve la lumière, l'harmonie, la consolation et la miséricorde. C'est là où, entrant en contact avec la conscience de

l'amour pour soi et de l'amour pour l'autre, on peut apprendre à aimer sans contrepartie.

« Le chakra cardiaque aime. Il aime tout parce qu'il est heureux. Il est le lieu du sentiment juste. Il nous apprend à respecter l'autre tout en nous respectant nous-même. Mais il est aussi en lien avec le "chakra solaire", le lieu de l'ego qui est incrusté dans le plexus solaire. C'est là où le moi sort comme un paon.

« Le contact avec l'énergie du centre cardiaque peut nous agrandir mais, dans une approche mal effectuée sur le plan affectif, il peut aussi nous diminuer psychologiquement, nous amenant vers un état régressif, fait de différentes peurs, comme celles d'être rejeté, abandonné, oublié.

« Symboliquement évoqué par la couleur verte, ce chakra majeur est sensible au parfum d'huile essentielle de rose et à la vibration de la note musicale *fa*.

• « La cinquième demeure de l'Aigle est appelée "chakra laryngé". Il est situé dans la gorge où se produit la jonction entre le corps (la substance) et l'esprit (la pensée). Il est le lieu de la parole juste. Ce chakra majeur est un lieu de l'écoute du "maître intérieur" qui se traduit par l'affirmation de la confiance en soi.

« Malheureusement, lorsque ce centre est mal géré par le conscient, il représente un lieu de négation produisant la fermeture de l'esprit, avec des conséquences telles que l'intériorisation, la timidité, l'incapacité, la rigidité et l'angoisse.

« Ce chakra est sensible à la couleur bleu royal, à l'huile essentielle d'eucalyptus et à la note musicale *sol*.

• « La sixième demeure de l'Aigle est appelée "chakra frontal". Il amène vers l'accomplissement de la connaissance, libérant progressivement la personne des entraves psychiques de son conditionnement social, spirituel et physique.

« Ce chakra, à la fois mâle et femelle, est particulièrement difficile à gérer, étant donné l'état déplorable du conditionnement de la pensée ordinaire. Il est le lieu de la pensée juste. Il est sensible à la couleur bleu indigo, à l'huile essentielle de menthe et à la note musicale *la*.

• « La septième demeure de l'Aigle est appelée "chakra coronal". Il est situé au sommet du crâne et il est en liaison avec la glande pinéale. Il est comparable à un arbre qui absorbe la lumière par ses feuilles et extrait sa force d'élévation par ses racines. Il est le lieu de l'illumination de la conscience et de la création.

« Peu de chose ont été écrites ou révélées sur la vie de ce chakra parce que sa connaissance doit résulter de l'expérience de chacun. Ce lieu sacré vibre par l'évocation de la couleur violette très lumineuse. Il répond à la résonance de la note musicale *si* et aux ondes du parfum de l'huile essentielle d'oliban. »

Luis s'arrêta de parler et nous proposa de faire une pause. Comme chaque dimanche, chacun posa sur les tables de l'atelier ce qu'il avait apporté : fruits, fromages, tartes et boissons en tous genres.

Je mangeai et bus un verre de vin en compagnie de quelques amis. Chacun d'entre nous comprenait que nous avions là une véritable clé pour nous autonomiser.

Après une petite demi-heure, Luis s'assit dans son fauteuil et reprit la parole.

« Le monde magique n'est pas magique, dit-il, il est humain. Et il se met en relation quand vous êtes en relation, quand vous cessez d'être dans votre rêve, celui qui vous fait dire : Je voudrais être ceci ou cela. Soyez-le ! Soyez-le aujourd'hui, n'attendez pas demain.

« Un soir, en Sologne, je suis sorti et j'ai regardé la lune, les champs, les arbres, le silence, et j'ai vu que tout était désacralisé. Je ne me suis pas demandé si c'était vrai ou pas. Je me suis mis debout et j'ai fait une prière dans les quatre directions, lentement, plusieurs fois. À partir de ce jour, je me suis dit : je ne veux plus être un initié, je le suis. Je ne veux plus être heureux, je le suis. Je ne veux plus chercher à entrer dans la vie, j'y suis. Là, vous pouvez commencer à approcher ce que signifie : je suis, je suis, je suis !

« Il faut rentrer dans l'affirmatif. Sortez du facteur temps. "Je voudrais" est une projection, c'est le passé qui vient dans le présent et qui vous lance dans le futur. Annulez cela. Je suis ! Je suis ! Vous verrez qu'une partie en vous va commencer à se déterminer. Et cette partie va avoir de la compassion pour vous. Car s'il y a quelqu'un avec qui je dois avoir de la compassion, c'est moi. S'il y a quelqu'un avec qui je dois être patient, c'est encore moi. Si vous voulez continuer dans le plan mental, continuez ! Mais vous passerez à côté de l'amour !

« Vous savez, le mystère du christianisme est basé sur trois éléments : la négation, la trahison et la révélation. La négation, c'est lorsque Jésus dit : *Tu me renieras trois fois*. La trahison, c'est le rôle qu'a pris Judas. La révélation, c'est la révélation de la grâce. Si vous approfondissez ces trois éléments, vous commencerez peut-être à comprendre ce qu'est votre conscience psychique.

« Vous ne pouvez pas être conscient de moi sans me nier parce que si vous ne me niez pas, vous n'êtes pas vous ! Si cette pierre, c'est "moi", alors je n'existe pas. Pour que je sois "moi", il ne faut pas que je sois la pierre. C'est pour cela que la pierre n'a pas de vie, ni d'être, ni rien, pour notre conscience psychique. Mais il va y avoir un conflit entre ma

conscience psychique qui nie l'autre et ma partie émotionnelle qui veut l'aimer. Je veux aimer l'autre, mais comme dans ma conscience mentale cet autre n'existe pas, je vais chercher à le posséder, c'est-à-dire que je ne vais pas l'aimer pour lui, je vais l'aimer pour moi.

« Ce sont des petits points pour comprendre que la conscience mentale se manifeste dans l'être par la négation et pas par l'affirmation. Hegel l'a vu quand il a dit : "La conscience ne peut pas exister sans la négation de l'autre." »

« Comment faire alors la paix entre ma conscience psychique et ma partie émotionnelle ? L'unique façon, c'est d'accepter les conditions de la conscience psychique. Là, la paix se fait instantanément. Mais aussi longtemps que vous croyez pouvoir aimer l'autre avec votre conscience mentale, vous restez dans le nœud gordien de vos contradictions intérieures, vous restez dans une situation inextricable. Pour que l'autre existe, pour avoir cette conscience de l'autre, il ne faut plus que je sois dans mon mental.

« Un maître soufi disait : "Avant de faire des exercices, évoquez le cœur de votre maître". Si je ne suis pas stupide, je peux me dire que pour évoquer le cœur du maître, il faut déjà que j'ai un lieu, une chapelle, pour pouvoir faire cette évocation. Je ne peux pas la faire avec ma pensée vagabonde, ce serait une évocation mentale. Il faut donc que j'évoque la présence de mon propre cœur pour pouvoir évoquer, à partir de là, le cœur du maître.

« Vous voyez, entrer dans cette conscience de l'autre, implique tout un travail intérieur. Pour avoir cette conscience de l'autre, il faut que je sois alimenté par un autre type de pensée qui vient d'autres centres et plus du mental. C'est cela la conscience des chakras. C'est ce que l'on appelle la révélation, ce que l'on appelle l'extase. C'est l'émergence de forces qui viennent des chakras.

« Pourquoi est-ce que je donne tant d'importance aux chakras ? Parce que les chakras, c'est la clé. Les chakras, il faut les visiter tous les jours, tous les jours, tous les jours, un par un. Et les visiter d'une façon très douce, éminemment féminine, éminemment sensible.

« L'utilisation de ces centres de force va pouvoir aussi vous aider à désamorcer la domination de votre personnalité dans vos rapports avec autrui.

« Selon la situation, vous pouvez vous enraciner dans la force vitale du "chakra racine", dans la force créatrice du "chakra sacré", dans la force d'identité d'homme ou de femme du "chakra solaire", dans la force aimante du "chakra cardiaque", dans la force relationnelle du "chakra laryngé" (que ce soit à travers la parole ou l'écriture), dans la force de discernement du "chakra frontal" ou dans la force de contact spirituel du "chakra coronal". C'est à vous d'expérimenter consciemment cette relation avec vos chakras.

« Vous pouvez aussi les interroger, comme je vous l'ai dit en début d'après-midi. Ils sont un lieu de consultation pour l'esprit dans les différentes nécessités qu'il a, que ce soit sur un plan spirituel, social ou familial. Car les chakras sont de puissants foyers d'intelligence et de sagesse, complètement autonomes, et qui échappent à toute emprise du mental affecté et associatif. Nous pouvons ainsi découvrir un autre type d'intelligence et de savoir, sans aucune référence psychologique. Mais leur approche et leur contact demandent bien sûr une pratique quotidienne.

« Pour les consulter, c'est très simple.

« Vous commencez par prendre la sensation du "chakra coronal" et vous lui posez votre question. Vous attendez un moment, vous inspirez, vous expirez. S'il n'y a pas de réponse, tant pis.

« Vous descendez au "chakra frontal", vous prenez la sensation, vous posez la même question, d'une façon aussi simple que possible. Une idée passe, vous retenez, c'est tout.

« Vous descendez au "chakra laryngé", vous posez la même question, vous écoutez et vous obtenez une réponse qui n'a rien à voir avec la précédente.

« Vous descendez au "chakra cardiaque", vous posez toujours la même question, vous n'allez pas obtenir une réponse romantique mais pragmatique, avec un aspect fonctionnel. Comment gérer cette situation, par exemple.

« Vous descendez au "chakra solaire" et vous posez encore la même question. Vous gardez la sensation et vous écoutez. C'est votre ventre qui va vous parler ! Votre ventre va vous montrer une version de la situation que vous n'aviez pas envisagée avec la pensée.

« Ensuite, vous descendez au "chakra sacré", vous posez la même question. Vous prenez la sensation de votre pubis et la réponse qui va arriver va vous donner encore un autre aspect de la situation.

Vous faites la même chose avec le "chakra racine".

« Pourquoi se priver d'une pareille consultation ? Vous avez sept centres qui vous répondent à différents niveaux sur une même situation. Là, vous commencez à vous familiariser avec le maître intérieur. Ce maître intérieur n'est pas abstrait, ce n'est pas quelque chose de vague, de mystérieux ou qui flotte à l'extérieur, il est à l'intérieur de votre corps.

« Mais attention, si vous consultez les chakras ou si vous allez vers eux avec une attitude spéculative, avec une recherche de pouvoir, avec l'idée de recueillir des informations pour supplanter l'autre, cela ne marchera pas. Ils resteront muets. Notre ego, avec son cortège de désirs personnels et individualistes, avec son envie de réussir, d'être reconnu, d'être aimé, de savoir plus et mieux que l'autre, pollue les chakras et finit par créer un véritable cancer à l'intérieur de nous.

« Les chakras sont timides, aussi délicats que des pétales de fleur, mais ils ne sont pas cons ! Si vous voulez vous en

servir pour des motifs égoïstes, si vous agissez pour votre seul intérêt, ils resteront fermés. Cela dépend de vous. Mais si vous allez vers eux avec une intention d'amour, la porte pourra s'ouvrir.

« En dehors de ces sept chakras majeurs, il existe d'autres chakras qui sont également importants : ceux des mains, des pieds, des genoux, des épaules, ceux qui se trouvent au bout des doigts, à l'intérieur des cuisses, des mollets, dans le pubis. Ils forment un réseau énergétique qui permet d'harmoniser l'individu. Mais ces chakras, que l'on appelle mineurs, ne sont pas vraiment connus et étudiés en Occident.

« Commencez par le commencement, c'est-à-dire par visiter vos sept chakras majeurs. En les visitant avec douceur, vous allez donner de la douceur à tout le monde cellulaire. Vos organes internes manquent de tendresse. Votre cœur, vos poumons, votre rate fonctionnent parce que la vie les fait fonctionner, mais ils ne reçoivent aucun merci, aucune tendresse. Ils sont orphelins de l'amour.

« Du moment que vos poumons fonctionnent et que vos mandibules mâchent, vous êtes contents. Un chaman, un être engagé, ne se contente pas de cela, il visite son corps tous les jours pour le remercier et il dépose dans chaque organe un sourire, un baiser.

« Si vous voulez que votre corps vous aime, il faut le nourrir et arrêter de l'exploiter. Cultivez la gratitude. La gratitude est une grande qualité de l'amour. Vous savez, ces demeures de l'Aigle, ce sont les demeures de l'amour et l'inconnu en est le royaume. »

exercice

Luis but de nouveau une gorgée d'eau puis nous annonça que nous allions faire un exercice qui s'appelle : **Éveil sensitif des chakras par le dos.**

On tira les rideaux devant les fenêtres, on baissa la lumière.

Prenez la sensation globale de votre corps, pas seulement d'une partie. Vous restez une dizaine de secondes en silence et en aimant ce moment.

Ensuite, animé par ce sentiment, vous prenez conscience de la manière dont votre corps vit, la façon dont il respire.

Vous vous apercevez que la totalité de votre organisme travaille à l'intérieur de lui-même.

À partir de ce moment, vous vous laissez envahir par une sensation qui ne vient pas de vous mais de la vie à l'extérieur de votre corps physique. Vous accueillez cette vie !

Tout en laissant cette sensation de vie pénétrer à l'intérieur de vous, vous évoquez dans votre mental, la sensation particulière du bas de votre colonne vertébrale. Laissez la sensation pénétrer en vous, puis vous sortez de ce lieu.

Vous remontez un peu plus haut, à la hauteur du sacrum. Vous vous laissez envahir par une sensation de bien-être qui vient de ce lieu, vous avez l'impression d'une subtile et douce sphère qui se dilate.

Vous maintenez cette dilatation sensible et vous prononcez dans cet endroit de votre corps physique : « Que ce lieu soit béni ! »

Puis vous abandonnez cet état.

Calmement, vous continuez votre ascension pour arriver à la hauteur des reins. La sensation dans ce lieu n'est pas ronde, elle est ovoïde, comme un ovale horizontal qui se dilate à droite, à gauche, devant, derrière. Il a une tendance à monter vers le haut, vers la région du cœur. Vous restez un instant sans rien dire. Puis vous abandonnez ce lieu.

Vous montez vers la région du cœur, au niveau de la poitrine. Dans ce lieu, il n'y a pas de sphère, pas d'ovale, c'est une force sensitive qui se dilate du centre vers l'extérieur, comme des cercles dans l'espace. Comme lorsque vous jetez une pierre dans un lac et que les ondes du cercle s'étendent jusqu'à l'infini.

Dans le lieu dans lequel vous êtes en ce moment, vous vous inclinez par votre imagination intérieure et vous dites :

« Mon Seigneur bien-aimé, me voici ! » Avant de partir, vous vous inclinez de nouveau et vous sortez en reculant. Vous continuez à monter vers la gorge. Là, aucune forme, aucune figure, n'altère ce lieu. Vous vous inclinez et vous dites en prenant la sensation : « Que ce Lieu soit béni ! »

Vous vous retirez, indifférent au fait d'y laisser une trace. Vous continuez à monter de façon sensitive.

Lorsque vous arrivez au niveau du front, entre l'oreille gauche et droite, vous prenez la sensation de ce lieu et entre l'inspir et l'expir, vous dites : « Que ce lieu soit béni ! » Arrivant au milieu de votre crâne, au niveau de la fontanelle, vous faites une halte. Et tout en maintenant la sensation, vous prononcez ces mots simples : « Que ce lieu soit en paix ! »

Puis vous vous inclinez en remerciant Dieu, la vie et vous-même et vous sortez doucement de l'exercice.

Histoire à méditer...

Mulla Nasrudin s'était levé très tôt pour aller vendre ses légumes au grand marché de la ville voisine. Après avoir réveillé son plus jeune fils, d'une dizaine d'années, et avoir chargé son âne d'un sac de légumes, ils se mirent en route.

Mais en passant devant l'échoppe du barbier, Nasrudin, qui avait l'oreille fine, l'entendit dire à sa femme :

— Regarde ces idiots ! Ils ont un âne et ils marchent à pied !

Considérant les propos du barbier, Nasrudin fit monter son fils sur le dos de l'âne. Mais un peu plus loin, il perçut la remarque du cafetier qui disait à l'un de ses clients :

— Tu as vu cet imbécile ? C'est un vieillard et il marche à pied ! Alors que cet enfant, qui est resplendissant, est assis comme un roi sur cet âne...

Nasrudin se hâta de sortir du village. Il fit alors descendre son fils de l'âne et il prit sa place. Mais quelques centaines de mètres plus loin, un paysan, assis sur le bord de la route, lui lança :

— Quel égoïste tu es ! C'est incroyable, tu es assis sur ton âne et ce pauvre enfant, lui, marche à pied !

Nasrudin se mit à réfléchir. En arrivant à un second village, il fit monter son fils avec lui sur l'âne. Mais en passant devant la boulangerie, il entendit le boulanger dire à son apprenti :

— Tu as vu ce monstre ? Deux sur un âne ! Ils sont trop lourds ! Ce pauvre animal va être épuisé !

Nasrudin fut pour le moins déçu. Il mit pied à terre et fit descendre son fils puis, à l'aide d'une corde, il se mit à porter l'âne sur son dos.

Mais en passant devant l'échoppe du tailleur, il entendit un grand éclat de rire pendant que quelqu'un disait :

— Je n'ai jamais rien vu d'aussi stupide de ma vie !

XXVI

L'ovulation des Alliés

Ce dimanche-là, l'atelier était de nouveau plein. On parlait des premières neiges qui étaient tombées sur Paris et des premières grèves du métro. Assis dans son fauteuil, Luis attendait que le silence se fit.

« Nous allons aborder aujourd'hui un grand secret du chamanisme, dit-il, mais avant d'en parler, plusieurs points doivent être clarifiés.

« Pour commencer, il faudrait nettoyer notre langage, le "laver", parce que notre façon de parler, les mots que nous utilisons ont un impact sur nous. Le langage crée la pensée. Si vous préférez, la manière dont nous formulons les choses conditionne notre pensée. Ce point est capital à comprendre. Dans le travail intérieur, "laver le langage" consiste donc à ne parler que de ce que nous savons réellement par expérience. Lorsque l'on acquiert une information, on ne la considère pas comme une vérité et on ne se met pas à la répéter à tout le monde. On commence d'abord par l'expérimenter pour en extraire une connaissance à travers son expérience personnelle. Sinon, votre pensée va résulter des différentes opinions qui circulent dans le monde collectif.

« Parler uniquement de ce que vous connaissez par votre expérience vous permet aussi de ne plus être complice de l'autre et de limiter la conversation à votre portée. Autrement, vous allez élaborer une pensée dans laquelle vous êtes convaincu que ce que vous dites est pertinent, alors qu'en réalité vous n'en savez rien du tout. Le pire, c'est que vous allez même finir par croire que vous connaissez parfaitement le sujet alors que vous êtes totalement ignorant sur cette question. C'est pour cela que le "chakra du larynx", le cinquième chakra, est très important. Ce rétrécissement sur le chemin qui va du cœur au cerveau est un lieu d'écoute.

« Il faut s'écouter parler pour se rendre compte que l'on affirme des choses sans savoir de quoi on parle. On le dit parce que cela a été dit, parce que d'autres le disent ou parce que cela a été écrit. On ne fait que répéter ce que d'autres ont répété. Mais comme nous ne sommes pas vigilants, comme il n'y a personne en nous, on conditionne ainsi notre pensée et on finit par croire n'importe quoi, n'importe qui. On se laisse embarquer n'importe où, au nom de telle ou telle instance, au nom de Dieu, de telle idéologie, de telles idées ou de telles convictions subjectives.

« Le langage et le cerveau fonctionnent en même temps. Nous parlons comme nous pensons et nous pensons comme nous parlons. Donc, si vous changez votre langage, vous changez aussi votre pensée. Si vous parlez de la femme comme d'un mystère, par exemple, vous allez casser toutes les associations de votre mental, parce que c'est un langage qu'il ne connaît pas. Quand vous créez un autre langage, vous changez votre système associatif de pensée.

« C'est un aspect. Néanmoins, si vous ne faites fonctionner que votre tête, rien ne va profondément changer, vous allez continuer à ramasser des informations et elles vont s'accumuler dans la partie mécanique du centre mental. Mais votre corps, vos pieds, votre sexe, vos seins, votre nombril, vos cuisses, vos mollets ne vont rien connaître. Vous continuerez à être un têtard, quelqu'un qui vit uniquement dans sa tête, qui pense continuellement avec sa noix de coco, mais jamais avec son cœur.

« Je vous donne un secret : plus vous avez des informations, plus vous savez de choses sur un plan intellectuel, plus vous vous éloignez de votre être, parce que vous allez dans l'extériorité du monde au lieu de plonger dans votre propre mystère. Alors, changez de mode de pensée, changez de mode de fonctionnement. C'est cela, la proposition de *la Voie du sentir*.

« Commencez par prendre conscience de la densité de votre corps physique. L'esprit et la matière ne sont pas deux éléments séparés ; la matière est une densité de l'esprit coagulée dans un certain degré de fréquence. À l'intérieur de chaque atome se trouve une entité consciente intelligente.

« Ainsi, lorsque vous éveillez la sensation globale du corps, tous les atomes de votre corps se réveillent parce que vous avez sollicité l'attention. Ils sortent d'un état de sommeil latent pour entrer dans une expansion émotionnelle. Chaque atome, chaque cellule de votre corps passe alors par le processus de la Belle au bois dormant qui se réveille avec un baiser d'amour. C'est cela la sensation.

« La sensation est une visitation amoureuse, sensuelle, sensible et sensitive de votre corps dans un monde de contact. La Belle au bois dormant, c'est la conscience du corps. Et lorsque cette conscience est éveillée dans des milliards de cellules, le supra-mental se constitue et s'active. Le supra-mental, le mental supérieur, n'a donc rien à voir avec la mécanique intellectuelle du cerveau. Mais comme nous vivons dans l'oubli, il faut pratiquer très souvent l'éveil de la sensation, parce que dès que l'attention s'éclipse, la sensation disparaît pour retomber dans le sommeil.

« Néanmoins, à force de pratiquer cet éveil de la sensation, il arrive un moment où un déclic se fait : l'information passe du centre volontaire de l'attention au centre moteur. À ce moment-là, les choses se font toutes seules. Lorsque je sais

conduire une voiture, je peux écouter de la musique sans avoir besoin d'être concentré sur la pédale de frein, mon corps freinera si la nécessité s'en fait sentir. Parce que les informations qui me servent à conduire une voiture sont passées du centre mental au centre moteur.

« Lorsque la sensation passe du centre mental volontaire au centre moteur, l'instinctif se réveille et les cellules ne dorment plus. Vous n'avez plus besoin de les éveiller. Elles restent éveillées 24 heures sur 24. C'est une question de fréquence. Pour le moment, vous éveillez la sensation volontairement, mais à force de le faire cela va passer du centre des idées au centre moteur. C'est pour cela que la persévérance est la clef !

« Mais il faut commencer par "laver le langage" parce que, comme je vous l'ai dit, c'est le langage qui détermine la pensée. La pensée, elle, est passive. Or il faut se familiariser avec un autre type de pensée qui ne peut pas apparaître et exister en vous si vous ne changez pas votre langage. Vous comprenez ? »

Luis fit une pause comme s'il voulait nous laisser un peu de temps pour digérer ce qu'il venait de dire.

« Par exemple, reprit-il assez vite, on parle d'entité dans le chamanisme. Mais qu'est-ce que c'est une "entité" ? Une entité est une personnification de quelque chose. On peut personnaliser une idée, une qualité, un aspect de la nature. Par exemple, la bonté, l'amour, la tendresse, la miséricorde, Dieu, la nuit, l'eau, le temps sont des entités dans le monde chamanique.

« Mais lorsque vous personnalisez quelque chose, vous donnez à ce quelque chose un corps pensant, un corps sensitif et un corps émotionnel. Cette entité acquiert alors trois corps qui lui sont propres. Le chamanisme est une science de la fécondation : c'est vous qui créez ces entités et qui les fécondez. Si vous ne créez pas un contact avec elles, elles n'existent pas.

« Ainsi, par l'intelligence de votre langage, vous allez éveiller le corps mental d'une entité avec qui vous vous sentez en affinité. Par votre sentiment d'amour et de sympathie, vous allez toucher son corps émotionnel. Et par l'utilisation de cette énergie de sympathie, vous allez provoquer une attirance, une aimantation, et vous allez créer une relation, une union avec elle.

« Pour le mental, tout cela est illogique. Le monde occidental s'est approché du mystère de l'être humain et de sa relation avec le divin d'une façon uniquement rationnelle, c'est-à-dire avec l'hémisphère gauche, avec la logique, la déduction, le dialogue philosophique.

« Dans le monde chamanique, on a une approche complètement différente, on crée des contacts. Parce que le chaman ne vit jamais seul et n'opère jamais seul. Il sait qu'il a besoin d'être aidé au niveau de son incarnation dans le plan de l'existence. »

Luis fit une nouvelle pause.

« Lorsque j'avais environ quinze ans, je vous en ai souvent parlé, j'ai vécu auprès d'un maître aymara qui s'appelait El Chura. Les Aymaras sont une race très étrange. Ils vivent dans une région qui se trouve à quatre mille quatre cents mètres du niveau de la mer et ils se mettent constamment en contact avec la lune. Un jour, cet homme m'a dit quelque chose de très étrange : "Luis, il faut que tu réveilles la femme en toi avant de pouvoir commencer à pondre des œufs dans le monde."

« Les chamans ont compris que les femmes avaient un secret que les hommes ignorent. Les femmes savent ovuler, capter, garder et féconder. L'homme, lui, éjacule, crache, pénètre. C'est ainsi, c'est la nature intrinsèque de la masculinité. Avec l'ovulation, la captation et la fécondation, on touche le mystère du féminin, et ce mystère intéresse profondément le chaman.

« Vous voyez, dans le corps humain, il y a un organite intracellulaire spécifique qui s'appelle la mitochondrie. Cet organite a une particularité, c'est qu'il est secrété par l'ovule dans la constitution du fœtus. C'est-à-dire que toutes les mitochondries d'un individu proviennent uniquement de la mère et pas du père. C'est un organite purement féminin, généré uniquement par le féminin.

« L'une des fonctions principales de la mitochondrie est de fournir aux cellules l'énergie dont elles ont besoin. Quand vous mâchez un aliment, vous n'en retirez pas encore son énergie, vous commencez seulement à casser son homogénéité. L'estomac va continuer à le fragmenter, puis, en entrant dans le circuit sanguin, cet aliment va être encore démantelé jusqu'au niveau cellulaire et intracellulaire. Là, les molécules et les atomes vont continuer à être cassés jusqu'à ce que la membrane interne de la mitochondrie puisse en capter l'énergie. La mitochondrie extrait l'énergie pure, l'énergie photonique. Si vous voulez l'appeler "lumière", appelez-la "lumière". Cet organite est donc éminemment féminin. Féminin ne veut dire ni pénétrant ni analysant, mais captant ! C'est cela, *la Voie du sentir*. Tout le chamanisme est basé sur l'énergie féminine. Je suis un homme mais je travaille avec la captation.

« Avant, collé à mon côté masculin, à mon Yang pénétrant, je voulais toujours tout comprendre, mais à un moment donné j'en ai eu assez, je suis passé au féminin. J'ai été envoyé chez des femmes chamanes qui m'ont malaxé, qui ont donné une force à la partie captatrice de mon organisme, que ce soit sur le plan physique, émotionnel ou psychique. À partir de là, j'ai commencé à toucher l'amour, car c'est la partie féminine de l'homme qui peut aimer, ce n'est pas sa partie masculine. De même que c'est la partie féminine de la femme qui aime. Et si vous n'aimez pas, vous ne pouvez pas capter. Parce qu'aimer, c'est un état de captation. C'est le secret !

« Aussi, que vous soyez femme ou homme, lorsque vous parlez, agissez et faites ce travail avec la partie masculine de votre cerveau, avec votre Yang, vous êtes à côté de la plaque. Parce que lorsque vous travaillez avec votre hémisphère gauche qui est spéculateur et très avide de pouvoir, tout ce que vous faites, vous le faites avec un but personnel. Vous ne le faites pas pour servir la vie, vous le faites pour vous servir vous.

« Les chamans ont découvert que c'est par notre côté féminin que l'on peut accéder à l'amour et à la captation. Et en plongeant dans cette partie féminine, ils ont découvert "l'art de l'ovulation". C'est l'un des plus grands secrets du chamanisme. "L'art de l'ovulation", c'est l'art de créer un ovule spirituel. C'est le terme exact. Là, que vous soyez homme ou femme, il vous faut plonger totalement dans votre féminin.

« Créer un ovule, c'est créer, au sein de votre espace intérieur, un espace qui soit totalement vierge de vous-même. C'est un espace qui, à l'intérieur de votre espace intérieur, doit être vierge de votre histoire, vierge de votre passé, dans lequel vous ne voulez rien et n'attendez rien : ni illumination ni satori. C'est un espace aussi vierge qu'un ovule, c'est un espace de captation. Vous générerez, à l'intérieur de vous-même, un lieu du vivant. Mais encore une fois, vous ne générerez pas ce lieu pour obtenir une récompense ou conquérir quelque chose, vous le faites par amour.

« Et au sein de ce petit espace où il n'y a rien, vous allez introduire un archétype, une entité majeure comme Jésus, Marie, Bouddha, la figure d'un saint ou d'un maître. C'est cela le monde des Alliés, des "guides invisibles", des "veilleurs silencieux". Vous créez en vous un espace vierge dans lequel vous allez introduire une figure spirituelle majeure qui va pouvoir veiller sur vous, qui va pouvoir vous aider. La première tâche, c'est donc de créer et d'avoir un espace intérieur. La seconde tâche, c'est de savoir vous retirer, de pouvoir faire un acte sans intérêt personnel.

« L'ovulation n'est pas un jeu expérimental et subjectif, c'est un acte majeur. Celui qui ovule un archétype le fait en toute conscience, en tant qu'adulte responsable de ses actes. Il crée un pacte qui s'inscrit dans l'éternité. On ne fait pas cela pour obtenir quelque chose pour son propre ego. Votre intention ne doit en aucun cas être liée à une volonté de pouvoir ou d'avidité, car cela ne marchera pas : seul l'amour ouvre les portes. Pour les mêmes raisons, on n'ovule pas non plus n'importe quoi ou n'importe qui, sinon cela va se retourner contre vous. Vous ovulez des entités spirituelles que vous aimez et dont vous avez besoin dans votre vie intérieure. N'allez pas ailleurs.

« Quand on ovule un archétype, un saint, un maître, on ne cherche pas à reconstituer la représentation historique de la figure évoquée. On contacte uniquement les qualités majeures que cette figure représente. Par exemple, j'ai ovulé Marie en tant qu'archétype parce que, pour moi, Marie est le lieu de l'amour. Avec la transmutation des lettres, parmi les choses que Marie contient, je trouve le mot "aimer". Pour moi, Marie représente la mère, l'amour, la fécondation, c'est le lieu de fécondation du divin. Les Hindous l'appellent la Mère divine, la matrice. Lorsqu'ils disent "matrice", ils disent "matière". Les Indiens l'appellent la terre sacrée du Grand Esprit, la terre dans laquelle Dieu existe.

« J'ai également ovulé l'archétype de Jésus parce que Jésus est l'être que j'ai le plus aimé dans ma vie. Par le processus de cette ovulation spirituelle, les archétypes, les entités que vous choisissez deviennent des alliés. Le chamanisme est un art mystique. Malheureusement, ce n'est pas du tout ainsi qu'il a été présenté en Europe. L'ovulation, c'est un enfantement. Et c'est une technique, on ne peut pas faire de fantaisies, on ne peut pas faire n'importe quoi. »

Luis se servit un café.

« Cet "art de l'ovulation" a des analogies avec "l'évocation des saints" qui est pratiquée dans les religions. Dans le christianisme, l'évocation d'une figure majeure comme celle de Jésus, de Marie, d'un saint ou d'une sainte a toujours été utilisée lorsque la nécessité d'une aide ponctuelle se faisait sentir dans la vie privée du croyant.

« Dans la pratique réelle de l'évocation, lorsque vous évoquez Marie, par exemple, pour lui demander quelque chose, vous développez en fait, à l'intérieur de vous, les qualités qu'elle a. Vous ne le savez pas toujours, mais plus vous l'évoquez, plus elle s'incarne en vous, plus elle vous apporte sa capacité d'amour. Plus vous l'intégrez dans votre vie quotidienne, plus Marie devient vivante en vous. Dans le chamanisme, cette évocation est traitée différemment, mais dans les deux cas elle correspond à une même constatation : l'être humain a besoin d'être aidé.

« On peut voir également des équivalents avec l'angéologie. Dans le christianisme, les anges sont des alliés. Dans le chamanisme, on conseille d'avoir plusieurs alliés pour éviter que l'un d'entre eux prenne toute la place et occupe toute la maison.

« Une fois que ce rituel d'ovulation spirituelle est fait, vous l'oubliez, vous laissez la vie œuvrer, vous laissez votre corps agir. Vous ne vous préoccupez pas de savoir comment cela opère. Vous gardez simplement un lien d'amour avec votre archétype. Ensuite, vous allez le nourrir avec les impressions que reçoivent vos cinq sens. Sans les impressions, les archétypes meurent. Si une femme enceinte ne nourrit pas son corps, son enfant sera déficient. Les impressions sont les nourritures par excellence pour tout ce que vous créez en vous. Vous sacralisez vos sens et vous leur déléguez le travail de nourrir votre archétype. Plus tard, j'établis bien sûr une relation avec mon archétype. Je me présente : "Voilà, je m'appelle Luis, je suis un Indien".

« Entre le fiancé et la fiancée, entre l'amant et la maîtresse, il y a un lien d'amour. C'est pareil avec votre archétype ou votre allié. Lorsque je respire un parfum, il le respire aussi. Lorsque je mange une mangue, il la mange aussi. Lorsque je bois un thé, il le boit aussi. Il devient ainsi de plus en plus présent, parce que je vis en état de passion avec lui et pas en état de spectateur. »

Luis s'arrêta de parler, but une gorgée d'eau, nous regarda longuement, puis reprit la parole.

« Ce rituel d'ovulation ne peut pas se faire d'une façon correcte si vous avez les chakras pollués, si vous avez trop de

négatif en vous, si votre fausse personnalité est trop forte, trop ambitieuse, trop avide. Ce rituel ne vise pas à satisfaire les caprices de la personnalité, mais à gérer la coexistence entre le monde extérieur dans lequel vit la créature et le monde intérieur dans lequel l'être profond existe.

« Une fois ovulé, l'archétype est indépendant de vous. Votre tâche n'est donc pas de converser avec lui, mais de le laisser faire. Les archétypes sont hors de portée de la parole. Leur tâche est de vous protéger, pas de converser avec vous. Vous n'avez pas non plus besoin de l'appeler. Si vous l'appellez, votre mental va introduire un doute. Les Anciens disaient : "Avant que tu ne pries, Dieu a déjà exaucé ta prière."

« De la même façon, vous pouvez créer des alliés dans le monde animal parce que vous avez besoin de certaines qualités que possèdent les animaux. Vous pouvez avoir besoin de la ruse du renard, de la force du tigre ou de la hauteur du regard de l'aigle. Cette relation avec les animaux prend sa source dans la nécessité que nous avons de développer un état d'alliance entre notre corps physique et nos autres corps énergétiques, notamment le "double énergétique", appelé aussi "corps astral". Or cet état d'alliance est pleinement développé dans le règne animal. L'animal représente une force sensitive en état d'alerte instinctive.

« C'est pour cela que l'on peut créer en soi un lien avec certains animaux. Ce lien se construit lui aussi comme une ode d'amour courtois entre l'animal et soi-même. On crée ainsi une relation entre son esprit et l'esprit de l'animal, ou l'esprit groupe de l'animal, dans laquelle les attributs de l'un et de l'autre vont s'échanger. Ce n'est pas une relation à sens unique.

« Cet allié dans le monde animal est parfois appelé "animal totem". Mais là aussi, encore une fois, c'est une relation d'amour, d'échange, et non pas d'utilisation ou d'exploitation des qualités de l'animal. Sans amour, vous ne pouvez rien faire.

« Vous savez, lorsque je fais des exercices, je fais participer mes chats. Je peux leur communiquer certaines de mes explorations, de mes investigations. Si je ne le fais pas, le chat va continuer à être un chat. Un chaman aide les animaux à évoluer. Il aide les chevaux, les oiseaux, les renards à venir dans ce monde où l'on peut se poser des questions et ils leur communiquent les poussées qu'ils ont faites en eux-mêmes dans l'exploration du divin. Car l'animal a une intensité biologique, mais l'humain vient avec une intensité spirituelle, une intensité mémorielle.

« Un jour, j'ai vu don Justino partir avec son chien et je lui ai demandé si je pouvais l'accompagner. Il m'a répondu : "Impossible, je donne un cours particulier à mon chien. Je ne lui ai pas encore communiqué mes dernières découvertes." Et le chien bougeait sa queue en regardant Don Justino.

« Pourquoi se priver de cela ? C'est un autre monde. C'est un monde humain qui est éveillé avec un plus. Vous voyez, dans cette voie, on ne fait pas un rituel d'ovulation, on ne se met pas en relation avec des alliés pour se servir, mais pour servir la vie ! »

De temps en temps, Luis nous glissait à l'oreille :
*Lorsque vous rencontrez quelqu'un,
lorsqu'une personnalité vous énerve, lorsque l'envie vous
prend de critiquer ou de juger tel homme ou telle femme,
rappelez-vous que vous ne connaissez pas la place
qu'a cette personne dans le cœur de Dieu.*

XXVII

J'ai besoin de la parole de la femme

Dans les ateliers qu'il donnait comme dans ses conférences, Luis œuvra constamment pour que la femme récupère sa noblesse, sa dignité et sa véritable place.

Un après-midi pluvieux, Luis a bien voulu répondre à certaines questions sur ce sujet.

— *Pensez-vous que notre société soit en train de s'ouvrir au féminin ?*

— On assiste effectivement à une poussée des femmes dans la société, à une demande de reconnaissance et d'égalité de droits, mais leurs actions s'exercent toujours dans le monde de l'homme, c'est-à-dire qu'elles ne donnent pas une autre version de la vie, elles ne créent pas un monde différent de celui que l'on connaît. La femme commence à avoir la possibilité d'intervenir, de s'investir, mais elle le fait toujours dans le monde de l'expansion que l'homme a créé : ce que lui-même appelle le progrès.

« On oublie assez vite que les fondements de nos actes ou de notre pensée, ce qui nous spécifie en tant qu'être humain, ont justement été définis, dans cette société, par l'homme : avec un dieu typiquement masculin, un enfer, une espèce de ciel... Aujourd'hui, on aurait plutôt une absence de dieu, mais avec les mêmes critères : l'éternel duo récompense-punition, l'idée de mérite, de carriérisme, de compétition, etc. Ce monde masculin, on le connaît bien. On en a fait le tour et il a montré ses limites. La femme participe de plus en plus, que ce soit sur le plan social ou intellectuel, c'est vrai, elle peut arrondir des aspects, les rendre plus vastes, les enjoliver même, mais tant qu'elle agit dans le monde de l'homme, ce sera toujours le monde de l'homme.

« On peut alors se poser une question : aurait-elle oublié ses propres fondements ? Quelle était l'identité de la femme avant l'ère du patriarcat, avant que l'homme détruise la Déesse ? Sous quelles formes était pensée la Mère divine ? Comment voyait-on la vie à travers elle ? Peut-être qu'on ne se la représentait pas sous la forme d'un progrès ou d'une expansion. Peut-être qu'on la pensait d'une autre façon. C'est cela qui me semble important et qui m'intéresse. Pourquoi la femme ne montre-t-elle pas ce qu'elle pense, ce qu'elle pense par elle-même, c'est-à-dire avant d'être occupée par l'homme ? C'est l'unique question que je me pose.

« D'une façon générale, car heureusement des exceptions individuelles existent, j'ai l'impression que la femme ne veut pas se fatiguer à chercher ses fondements : à trouver, par exemple, sa propre sexualité en dehors de celle que l'homme lui propose ; sa propre émotion en dehors de celle générée par l'homme ou sa propre spiritualité en dehors de celle que l'homme a inventée. C'est une impression, je n'affirme rien.

« Si je me tourne vers le Moyen Âge, je trouve une femme remarquable : Christine de Pisan. Elle a osé s'élever et introduire le monde des déesses dans ses écrits, ce que l'homme n'avait jamais fait. Je trouve aussi les béguines, au ^{xiv}^e siècle, qui ont osé présenter un monde dans lequel la mystique n'était pas séparée de la matière et où la matière n'était pas séparée de l'esprit. Quand Marguerite Porete parle de l'âme, elle en parle comme quelque chose de très proche. Par contre, quand les prêtres parlent de l'âme, ils en parlent comme quelque chose d'indéfini. Elles ont donc matérialisé le monde de l'esprit, le monde du divin.

« Mais aujourd'hui, où est cette pensée féminine ? Où est la femme mystique ? Elle pourrait donner un peu de repos à ce monde masculin dans lequel nous vivons et qui véhicule constamment l'idée de réussite ou d'échec. »

— *Il n'y a peut-être pas assez d'espace dans notre société pour que cette parole féminine puisse s'énoncer.*

— Ou peut-être que cet espace existe mais que la femme ne veut pas l'occuper ! Elle attend que l'homme lui dise : "Vas-y" ! Mais l'homme ne lui dira jamais : "Vas-y !" Parce qu'il sait que si la femme affirme son monde, il devra se remettre en question. Pour moi, elle est particulièrement responsable de cet état de fait.

« Peut-être que la femme ne veut pas bouleverser son rapport à l'homme parce qu'elle trouve avec lui une certaine sécurité, un confort matériel. Peut-être qu'elle se dit : "Je ne veux pas m'emmerder avec le monde. Je veux être tranquille, j'ai mon coiffeur, mon shopping, les enfants..." Peut-être que la femme est paresseuse. Elle ne se mouille pas, elle attend on ne sait quoi tout en étant maboule de l'homme. Elle va consulter le tarot, l'astrologie, les cartes... Elle est devenue narcissique d'elle-même. Je crois qu'elle ne veut pas modeler ce monde, s'investir dans ce monde, elle veut jouir de ce

monde. Ce n'est pas pareil.

« Je constate aussi qu'en général les femmes sont désunies, elles ne s'allient pas les unes aux autres. Je me demande si la femme actuelle n'a pas perdu une mémoire, quelque chose qui a été opacifié, ou que l'Église a peut-être effacé.

« On est dans un jeu machiavélique. Peut-être même, dans une impasse totale. D'un côté, l'homme n'a aucun intérêt à aider la femme à se libérer, parce que lorsqu'elle va être libre, elle va partir, elle va suivre sa propre direction. L'homme n'est pas mauvais, il veut protéger sa femme, sa maîtresse, la mère de ses enfants. Il lui a offert un confort matériel pour la pacifier, il lui a donné cette drogue pour qu'elle se calme. Et d'un autre côté, la femme, en fin de compte, s'est habituée aux stratégies qu'elle a créées pour séduire l'homme, elle s'est habituée à tout ce qu'elle retire de cette relation. »

Luis alluma un cigarillo.

« Et si on regardait les valeurs de la femme en mettant le sexe de côté ? L'homme, lui, a trouvé des combines redoutables. Il peut mobiliser la planète autour d'un ballon de football ! Il a compris quelque chose que la femme n'a pas compris : la puissance de la loi de l'ampleur. Peut-être que la phénoménologie du monde, c'est comme la jungle : développement, développement. La loi quantitative ! Peut-être que la femme, dans son silence, a choisi un monde qui n'est pas quantitatif mais qualitatif. Je dis peut-être. J'entends qualitatif dans le sens de l'intimité, de la sensibilité, des choses sélectives... Malheureusement la masse humaine se fout de la sensibilité.

« Regardez : Christine de Pisan a existé et pourtant elle n'a pas fait école. Où sont les suiveuses ? Les béguinages ont existé mais qui les a suivis ? C'est cela qui est surprenant. Car vous ne pouvez pas nier la valeur de Hildegarde de Bingen, d'Hadewijch d'Anvers, de Marguerite Porete. Ce sont des femmes extraordinaires. Elles ont laissé des écrits. Mais qui les a suivies ?

« Personne. Sauf des hommes comme Maître Eckhart ! Et les livres parlent évidemment de Maître Eckhart, pas de Marguerite Porete. Elle parle pourtant avant Maître Eckhart des phénomènes de l'âme. Et on dit aujourd'hui, qu'effectivement, Maître Eckhart a été influencé par les béguines mais elles parlent quand même cent ou deux cents ans avant lui ! Je crois que la femme a permis que l'homme l'annule. »

— *Peut-être parce que la nature féminine cherche moins le leadership, cherche moins à convaincre, alors que l'homme est toujours dans une volonté d'action, de persuasion, de domination.*

— Mais dans le monde de la Déesse, Minerve n'est pas passive ! Isis n'est pas passive, la Vierge Marie n'est pas passive ! Ne mélangeons pas tout. La femme peut également être une dominatrice redoutable ! Elle peut chercher le pouvoir exactement comme un homme. Les exemples historiques ne manquent pas. Mais là, c'est sa partie masculine, sa fausse personnalité, qui s'exprime. Ici, quand je parle de la femme, je ne parle pas de sa fausse personnalité qui n'est ni mieux ni pire que celle de l'homme, je parle de la femme dans sa spécificité féminine.

« Et dans la relation entre l'homme et la femme, l'homme ne va pas changer parce que la femme le comble. Il s'accomplit dans la vacuité de la femme, mais la femme, elle, ne s'accomplit pas dans la pénétration de l'homme. Le féminin est un monde tellement différent. D'un point de vue religieux, les béguines n'ont jamais voulu former des églises ou des monastères. L'homme, si ! Il cristallise. Il a besoin de minéraliser la femme, la Vierge Marie, pour être sûr qu'elle ne va pas s'échapper.

« La femme, par contre, est une aventurière, c'est une pensée impensable, c'est le mythe. La femme n'a jamais construit de grands temples. Elle ne peut pas vouloir construire un temple puisqu'elle est elle-même un temple !

« La femme contient le vide, le creux. Elle est un lieu inassouissable, un lieu qui ne peut être comblé. En ce sens, elle est un être qui ne peut être résolu ni par l'homme ni par l'éducation. Et sachant ce vide profond qu'elle a en elle, la femme a opté pour le contenant, pour la partie éphémère, la séduction, les bijoux, le maquillage, les chapeaux, la mode... N'empêche, ce n'est pas elle qui a parlé du vide, c'est l'homme. C'est l'homme qui a découvert cela. Bien que la femme soit le lieu dans lequel il y a le mystère, c'est l'homme qui le découvre. Elle ne se découvre pas elle-même. »

— *Peut-être qu'elle n'en éprouve pas le besoin ?*

— Ou peut-être que cela ne l'intéresse pas du tout. Peut-être que la femme a démissionné d'elle-même.

« La femme pourrait se montrer à l'homme, pour l'aider et lui dire : "Tu vois, je ne suis pas comme tu m'imagines, je suis différente !" Faire quelque chose qui ne soit pas contre l'homme mais quelque chose qui le complète. Et il faudrait bien sûr que l'homme permette, en même temps, à la femme de se montrer telle qu'elle est, libre en émotion, libre dans son sentir et libre dans sa pensée.

« Mais lorsque la femme veut aider l'homme, elle prend le rôle de la mère. La mère, ce n'est pas la femme. La mère intervient par le soin, par l'attention. La femme intervient par la pensée créatrice. C'est tout à fait autre chose.

« J'ai un exemple. J'ai demandé un jour à une femme artiste comment elle peindrait un tableau avec trois pommes et une bouteille. Elle m'a répondu qu'elle peindrait l'espace qui entoure les trois pommes et la bouteille. L'espace qui permet à l'objet d'être là. C'est l'espace vital qui permet aux choses d'exister qu'elle aurait peint.

« Voilà la femme ! Je suis peintre et ce qu'elle décrit est une chose très difficile à réaliser. Une pomme possède autour d'elle une masse vibrante qui va en diminuant au fur et à mesure qu'elle s'éloigne de la pomme. Mais s'il y a une autre pomme, les espaces se croisent, s'enchevêtrent, les couleurs se combinent. Ce n'est pas un chaos désordonné, c'est un mariage. Quand cette femme m'a parlé, elle avait une idée totalisante.

« Pour l'homme, tout est statiquement plat et représentatif alors que la peinture, chez cette femme, c'est une danse. Comme si la femme était plus préoccupée par la délocalisation de la forme. Elle a une vision qui fait rejoindre l'unité vers le tout alors que l'homme a une vision qui cherche à localiser le tout dans la forme. C'est un monde complètement différent. Pourquoi la femme ne l'exprime-t-elle pas ? »

Luis tira une longue bouffée sur son cigarillo.

« Je crois qu'aujourd'hui la femme s'est tellement habituée à l'homme qu'elle ne se pense pas comme un possible. Elle a été réduite à n'être que la mère, l'épouse ou la maîtresse. Elle est caparaçonnée dans "servir, servir, servir !" Aujourd'hui, elle passe de la maternance au carriérisme. Elle a bien sûr gagné sur le plan de l'autonomie financière, sur certains aspects liés à la vie sociale, ce qui est très bien, mais sur un plan plus profond, lié à ce qu'elle est, rien n'a fondamentalement changé.

— *Quels sont, pour vous, les plus grands obstacles auxquels la femme est confrontée ?*

— Sa paresse. La paresse de la femme est issue d'une résignation qui lui fait dire : Je ne peux pas changer le monde, je ne peux que le subir. Et, le disant, elle se résigne à le subir. Elle tue sa propre créativité. S'il y a une paresse, c'est suite à la résignation.

« J'ai connu des maîtres de la culture de Tihuanaco, en Bolivie, que l'on appelle des Jilacatos. Lorsque, au début du seizième siècle, ces hommes de connaissance se sont trouvés face à la domination espagnole, qu'ont-ils fait ? S'ils se révoltaient, ils étaient assassinés. Par contre, s'ils acceptaient le système militaire et religieux que les conquérants leur imposaient, s'ils se faisaient apparemment amis, ils pouvaient subsister. Subsistant, ils pouvaient communiquer de façon orale leurs connaissances à leurs enfants. Ainsi, lorsque la violence de la conquête a diminué, que sont apparues des lois, les enfants ont pu récupérer et faire réapparaître les valeurs de connaissance de leur culture. Cela a été un état de passivité temporaire, d'alliance temporaire qui, face à plus fort que soi, a permis de subsister. Le conquérant, ne se voyant pas menacé par le conquis, ne le tue pas. Et, ne le tuant pas, la connaissance peut continuer à être oralement transmise. C'est une stratégie extrêmement efficace que les soufis ont aussi employée. Ne pas s'opposer à la force brute mais ne pas se résigner non plus !

« La résignation, c'est ce qui crée la passivité, la paresse, la peur, la validation. Et l'hypocrisie. Toute femme porte dans le tréfonds d'elle-même une hypocrisie immense. Pourquoi ? Parce qu'elle sait, à l'intérieur d'elle-même, que ce que fait l'homme n'est pas correct. Mais elle ne le dit pas. »

— *Quelles pistes lui proposez-vous, alors ?*

— L'expression. L'expression écrite et orale. Pas de violence, pas de guerre contre l'homme. Une guerre contre la passivité qu'elle porte en elle, contre son inertie, son silence, ce silence qui fait tellement de mal. Parce que ce silence de la mère provoque chez l'enfant d'énormes problèmes, ce que la psychologie n'a fait que survoler. J'ai rencontré dans ma vie un nombre très important de personnes qui m'ont affirmé ne pas avoir eu de mère.

« Votre mère est morte ?

— Non, non, ma mère est vivante.

— Mais pourquoi dites-vous que vous n'avez pas eu de mère ?

— Parce qu'elle n'a jamais parlé.

« Le père rentre, fait sentir sa force, sa parole, ses diktats et la femme, par son silence, collabore et crée une humanité orpheline de mère. Pourquoi ? Parce que la parole de la femme ne peut pas être la même que celle de l'homme. »

— *Justement, depuis une cinquantaine d'années, les femmes ont récupéré une parole à travers les mouvements féministes. Est-ce que vous voulez parler de ce type de parole ?*

— Je ne parle pas sur un niveau social. Dans l'exemple qui a été donné, il était question d'une absence de parole dans la relation de la mère à son enfant. Il ne s'agit donc pas d'entrer dans un rapport de force avec l'homme pour faire exister cette parole. Je parle d'une parole qui est liée à la nature initiatique de la femme. Et ce n'est pas par une attitude guerrière qu'elle peut contacter cet aspect en elle. La femme doit se questionner très profondément et très intimement sur ce qu'est la nature de sa réalité, sur ce qu'est la connaissance.

« Elle peut chercher des réponses dans le bouddhisme, dans le tantrisme ou dans le christianisme si elle arrive à se décoller de la souffrance d'un Jésus crucifié. Elle peut aussi s'intéresser au béguinage. Qui sont ces femmes qui se sont initiées elles-mêmes ? Si la femme s'initie elle-même, elle n'a pas besoin de faire de féminisme. Elle a une force.

« Combien de maîtres ont déjà dit : "L'homme est initiable, pas la femme ; la femme est déjà initiée." Elle naît initiée. Cela ne veut pas dire qu'elle possède une connaissance sur tout, mais que dans le fondement essentiel de la vie elle est

déjà initiée parce qu'elle a la vie en elle, parce qu'elle crée la vie.

« Pour récupérer la parole dont je parle, elle n'a donc pas besoin de se battre ou de faire du bruit, elle a surtout besoin de récupérer sa souveraineté. Elle ne doit plus être ce personnage qui baisse la tête, qui se cache et qui cherche à se faire valider par un homme ou par une autre femme. Elle doit récupérer sa souveraineté, oui, mais est-ce que la femme s'intéresse à son aspect divin ? C'est cela la question ! J'ai bien peur qu'elle ne s'y intéresse pas.

« Écoutez, il y a quand même quelque chose qu'il faut voir bien en face ! Pouvez-vous envisager, d'une façon ouverte, que Dieu, cette figure énigmatique et mystérieuse, ait donné sa place de créateur de la vie à la femme ? Qu'il ait donné sa propre place de créateur à la femme et non pas à l'homme ? À l'évidence, et personne ne peut le contester, la femme peut créer un enfant dans son ventre. L'homme peut donner son sperme mais il est incapable de créer un enfant dans son ventre ! Dieu a donné à la femme la possibilité de créer la vie ! La femme, en elle, est donc un lieu divin. Et l'homme a fait de ce lieu divin une subordonnée, quelqu'un à son service !

« Au lieu de dire : "J'ai une femme ou j'ai une maîtresse", il pourrait dire : "J'ai constamment devant moi ce que j'appelle le divin." Évidemment, il préfère le divin qu'il a créé dans les églises et qu'il vénère à la messe ! C'est là où l'homme nie la divinité de la femme et où la femme se laisse nier.

« La plus grande erreur de la femme, c'est d'avoir laissé faire cela. Elle ne pouvait peut-être pas dire à l'homme : "Espèce de tordu, ne regarde pas le ciel, regarde devant toi ! Devant tes yeux, tu as le divin ! C'est moi !" Mais si j'admets que le divin, c'est la femme, je ne peux plus être supérieur à elle. C'est toute la problématique de l'homme. C'est terrible, ça ! »

Luis se mit à rire.

« L'homme peut se dire : "Jusqu'à présent, j'avais les idées claires : Dieu est un homme et, en plus, il est barbu ! Comme ça, il n'y a aucune ambiguïté. De toute façon, il se comporte comme un homme : il aime le pouvoir, la conquête, il châtie, il récompense... Dieu m'a créé en premier pour bien montrer que je suis supérieur à la femme. Quant à la femme, il l'a tirée d'une de mes côtes pour bien montrer qu'elle est inférieure." Est-ce que vous voyez le nombre d'imbécillités absolument stupéfiantes que l'homme se raconte ?

« Mais la réalité, c'est l'inverse : la femme est la représentation du divin dans la matière. C'est-à-dire qu'elle incarne la descente la plus profonde du mystère divin dans un corps. Un corps qui possède des ovaires, des seins et toute une créativité spécifique. Que la femme enfante ou qu'elle n'enfante pas, elle représente le mystère de la vie. Même si elle ne fait pas d'enfants, elle est la représentation la plus banale, la plus évidente de ce mystère de l'incarnation.

« La matière est l'incarnation la plus dense de la force de l'esprit, et l'esprit est l'élévation la plus grande de la matière. La femme a ces deux principes en elle. Elle a l'esprit divin à l'intérieur et le pouvoir de matérialité dans son corps. Et cela, l'homme l'a senti mais ne l'a pas supporté. »

Luis se mit de nouveau à rire.

« C'est dur, hein ! »

Il ralluma son cigarillo qui s'était éteint.

« Finalement, dit-il, l'homme a tué Dieu, il l'a jeté dehors. Ok, pourquoi pas ! Il s'est libéré de Dieu mais il a tué aussi la femme, il l'a mise à son service. Ou c'est sa mère, ou c'est la mère de ses enfants, ou c'est sa maîtresse, mais dans tous les cas elle est à son service. C'est là, le nœud le plus problématique de l'homme.

« Pourquoi l'homme a-t-il besoin de dire qu'il est supérieur à la femme ? En quoi d'abord peut-il être supérieur ? Il n'est pas nécessaire d'être intelligent pour constater l'imbécillité d'une telle position. La femme a découvert la roue, le tissage, les couleurs, les médicaments, les herbes médicinales... Durant ces derniers siècles, on peut dire que ce sont les hommes qui ont fait le plus de découvertes, mais c'est uniquement dû au fait que les femmes n'avaient plus accès à l'éducation. D'ici deux à trois générations, ce sont probablement les femmes qui vont faire le plus de découvertes scientifiques, parce que leur capacité de créativité est vraiment très grande.

« En quoi l'homme est-il donc supérieur ? Par sa force ? Si c'est cela, alors un âne est supérieur à l'homme ! »

— *Quels conseils donneriez-vous aux femmes ?*

— Se libérer de cette résignation à se taire. C'est la première chose. Se libérer de cette résignation qui lui fait dire : "Je me comprends, tant pis si les autres ne me comprennent pas." Non. Il faut que la femme se fasse comprendre. Notre société patriarcale a tout fait pour que les femmes se taisent mais aujourd'hui elles ne doivent plus collaborer avec ce silence.

« La femme a besoin d'exister en tant que telle à l'intérieur d'elle-même et à l'extérieur d'elle-même. Sinon, elle est un mystère muet, un mystère qui ne s'annonce pas. Et là, il y a un manque, un véritable manque.

« Moi, j'ai besoin de la parole de la femme. »

Constater « ce qui est »

Luis a souvent remis en question notre façon d'apprendre. Un jour, à l'atelier, il développa ce point.

« On est habitué à apprendre en accumulant des notions, des théories, en lisant toutes sortes de livres, mais on ne sait pas apprendre à apprendre. Avant d'apprendre à apprendre, il faut déjà savoir désapprendre la manière dont on a été habitué à apprendre.

« Pour moi, apprendre, c'était retenir dans ma mémoire une quantité d'informations qui n'avait rien à voir avec mon expérience : un tel, par exemple, a fait ceci, un autre a découvert cela, un autre encore a dit telle chose. J'ai donc pris l'habitude de remplir ma tête avide d'informations. Le problème, c'est que ces informations, qui ne sont que des informations, je les appelle des connaissances.

« Le second problème, c'est que notre envie d'apprendre vient du mental. Parce que cette avidité n'est pas dans mes genoux, ni dans mon ventre, ni dans ma gorge, elle n'existe que dans ma tête. C'est le mental qui veut avoir des preuves que je vaudrai quelque chose et que ce que je fais est bien.

« Mon désir d'apprendre s'origine donc dans la pensée comparative. On veut savoir autant que l'autre, plus que l'autre. Apprendre à apprendre, c'est commencer à apprendre qu'il y a en moi une créature avide de résultats.

« Commencer à désapprendre va consister à entrer dans la constatation et non dans les affirmations. C'est constater "ce qui est". C'est en constatant que vous avez eu tel comportement dans telle situation que vous pouvez dire : "La prochaine fois, je serai un peu moins stupide !" Le travail de constatation ne finit jamais. Personnellement, je suis dans un état permanent de constatation.

« Chaque fois que je découvre quelque chose, je constate que je ne savais rien, parce que ce que je découvre est une nouvelle reformulation de tout ce que je savais, mais avec une autre couleur et une autre saveur. Et le fait de constater va vous conduire à découvrir l'instant unique. Parce qu'apprendre à apprendre signifie que l'on change de centre ; le cerveau n'est plus préoccupé par cette soif d'apprendre, mais par le fait de capter des choses, des choses qui sont apparemment sans aucune valeur. Et l'instant unique est une captation. Mais il n'y a que vous qui pouvez le capter.

« On a organisé le temps, on lui a donné une structure avec un passé, un présent et un futur, mais en réalité tout cela n'existe pas, il n'existe que l'instant présent et unique. Et ce présent n'est pas non plus présent comme on l'entend, il est sans cesse "mort et renaissance". C'est cela qui donne de l'air.

« Chaque instant est dans une mouvance et il n'y a pas un instant qui se répète à côté d'un autre.

...Constater « ce qui est »

« Vous voyez, ce travail me rend heureux parce qu'il n'y a pas de dogme, parce qu'il faut constamment travailler dans l'inconnu et créer. C'est pour cela que j'aime. Parce qu'aimer permet de créer l'instant unique. La pensée, non. La pensée pense toujours vers le passé. Vous ne pouvez pas penser le futur parce que vous êtes obligés d'aller vers le passé pour penser le futur. La pensée travaille toujours en arrière.

Mais l'instant unique crée. Là, il n'y a aucune obligation, aucune croyance, aucune peur. Il n'y a ni temps, ni espace, ni passé, ni futur, ni Dieu, ni diable, ni analyse, ni absence d'analyse, il y a présence. Et il y a présence captant d'autres mondes. Entrer dans l'instant unique, c'est se rendre compte qu'une goutte d'eau de l'océan contient tous les éléments de l'océan. »

XXVIII

Vivre dans le sentir

Nous étions peu nombreux, ce dimanche après-midi, à l'atelier. Luis, assis dans son fauteuil, semblait infatigable. Il parlait depuis des heures.

« Vous voulez toujours comprendre, comprendre... Moi, je ne veux pas comprendre, je vis dans le sentir. Quand j'ai goûté ce pain d'épices, tout à l'heure, que voulez-vous que je comprenne ? Je ne vais pas dire à ma bouche : Comprends ! Je goûte, je sens, je jouis, je jubile en mangeant ce pain d'épices ! Là, il y a un érotisme colossal, une jouissance du sentir.

« Mais nous ne pouvons pas nous défaire de vouloir comprendre, c'est comme si on voulait tout organiser par la logique. La logique me permet de me peigner avec un peigne et pas avec une pelle pour faire du béton. D'accord ! Mais ne mettez pas la logique dans votre vie intérieure. C'est pour cela que les maîtres disent que le mental a une fonction mais pas toutes les fonctions.

« En ce moment, je pleure à l'intérieur. Vous voyez, ce n'est pas logique mais je n'y peux rien. Mon corps pleure. Il ne m'a pas dit : Luis, sors ton mouchoir. Comment je peux comprendre cela ? C'est comme l'amour, il vient à l'improviste, sans raison apparente, et il vient surtout sans origine.

« J'ai aimé ma mère comme vous aimez votre mère, je ne crois pas que vous l'aimez parce qu'elle mesure 1 m 60, parce qu'elle est blonde ou brune. Vous ne vous posez même pas la question de savoir pourquoi vous l'aimez. Vous ne pouvez pas analyser l'amour d'une femme à un homme ou d'un homme à une femme, de même que vous ne pouvez pas non plus analyser l'amour entre un animal et un être humain. Si vous aimez un chat ou un chien, c'est que, quelque part, vous avez été un jour comme lui. Il vit beaucoup moins longtemps que vous, vous savez qu'il va mourir dans quelques années, mais vous l'aimez quand même. Vous ne pouvez pas dire, je ne vais pas l'aimer étant donné qu'il va bientôt mourir. Et quand vous rencontrez un homme ou une femme, vous n'avez pas décidé le matin en prenant votre petit-déjeuner : "Tiens, aujourd'hui je vais être amoureux." Vous tombez amoureux comme ça, à l'improviste. Vous vous rendez compte que c'est cette femme, et pas une autre, ou c'est cet homme, et pas un autre. Et même si votre meilleur ami vous dit : "Regarde, Luis, elle a une patte plus courte que l'autre !" vous lui répondez : "Je m'en fous." Même si elle n'entend que d'une oreille, cela n'a pas d'importance.

« L'amour vient comme un bandit. Il entre par la fenêtre et il vous "rapte". Vous ne pouvez pas dire, il vient du nord, du sud, de la Bolivie ou de Tchécoslovaquie. Il surgit. D'où ? Je ne sais pas. Il n'a pas d'origine, il est partout. Mais il n'a pas de raison non plus, il n'a pas de logique.

« L'amour est l'une des trois forces qui soutiennent la structure de la manifestation de la vie mais elle n'est pas à sens unique. Comme on dit populairement : « Si tu n'aimes pas la vie, comment veux-tu que la vie t'aime ! » Si tu aimes une femme, elle va t'aimer ; si tu ne l'aimes pas, elle va le sentir.

« Étudiez l'amour et vous verrez progressivement que vous n'êtes pas digne de ce que l'amour vous donne. Vous n'en êtes pas indigne non plus, vous êtes à mi-chemin. Pourquoi ? Parce que vous vous gardez des droits. Mais vis-à-vis de l'être aimé je n'ai pas de droits, je n'ai que des obligations, je suis un serviteur, non pas de l'être aimé, mais de l'amour qui circule entre nous. Et si vous entendez en vous une voix qui dit : "Oui, mais ma femme me casse les pieds !", vous lui répondez : "Ça ne fait rien."

« Et, sans que vous vous en rendiez compte, votre amant ou votre maîtresse, votre femme ou votre mari va progressivement comprendre qu'il ne peut plus continuer à être comme il est. L'amour commence à le modeler. C'est tout un processus alchimique qui se met en place mais sans violence, sans guerre et sans aucune intention. Il ne s'agit pas non plus d'accepter n'importe quoi de l'autre et d'avaler toutes sortes de sardines, il faut savoir stopper l'abus de confiance, stopper la rivalité, la discutaillerie, le mauvais caractère. Il faut savoir stopper tout cela, mais on travaille toujours avec l'amour. »

Une femme demanda si ce processus se passait aussi avec les enfants.

« Il faut être toujours très attentifs avec les enfants. Si vous ne donnez que de l'amour pur, c'est comme si vous ne donniez que du féminin, il faut donner aussi du masculin. Équilibre. Sinon, vous le castrez de quelque chose. Parce que l'enfant est un petit zigoto, il a besoin de pédagogie. C'est comme avec une plante, il faut lui mettre des tuteurs. Il doit apprendre très tôt qu'il y a deux plans à l'intérieur de lui : sa personnalité et son être. Il n'est pas dual ou séparé en deux parties, c'est simplement deux niveaux qui existent en lui. Et il doit être informé de cet aspect car ce n'est pas à l'école que l'on apprend cela, ni dans les églises.

« Et il faut lui apprendre aussi à aimer et respecter l'homme et la femme qui sont déjà en lui. Les deux principes. Lui faire ainsi savoir qu'il a une partie captatrice, qui est féminine, et une partie qui va investiguer, qui va étudier, et qui est sa partie masculine. Lui apprendre à capter une fleur, à capter un parfum, à capter un rayon de soleil. Lui donner le temps de regarder dans quel monde il vit, de savoir qui il est.

« Les enfants sont laissés à l'abandon. On les emmène dans un parc ou à la plage, on leur donne un vélo, des jeux électroniques. C'est une façon de s'en débarrasser. Pourquoi ? Parce que nous nous sommes débarrassés d'un regard sur nous-mêmes. Nous vivons nous-mêmes sans amour. Lorsque l'on vit dans l'amour, l'amour est d'une prodigieuse abondance. L'amour ne veut pas que vous souffriez, que vous soyez triste ou dans l'ignorance. L'amour est une force gigantesque mais elle aime être aimée, et pas seulement utilisée pour faire l'amour. De temps en temps, il ne faut pas seulement aimer votre partenaire, il faut aussi aimer l'amour.

« Donnez-lui, par exemple, rendez-vous. Un jour à cinq heures de l'après-midi, vous prenez un thé avec l'amour, seul, dans votre chambre ou dans un bistrot. Dans ce moment-là, devant votre tasse de thé, vous oubliez tout et vous vous posez la question : Où suis-je par rapport à l'amour ?

« Je ne parle pas de l'amour que j'ai pour mon mec ou ma maîtresse. Cet amour-là n'est que propriété. Commençons plutôt par le commencement : est-ce que, déjà, je m'aime moi-même ? C'est-à-dire est-ce que j'aime ce tout autre qui gravite à l'intérieur de moi ? Est-ce que *j'aime* ? C'est ça la question.

« On a de l'argent, des téléphones portables, on utilise des scanners pour se soigner, des avions pour aller d'un continent à l'autre, on a tout, et on n'est pas heureux. Je ne suis pas riche mais je suis heureux parce que je ne cherche pas à posséder la vie. Et plus je l'aime, plus je la reçois. Car la vie aime être aimée, comme l'amour aime être aimé.

« Un jour, quand j'étais gamin, un chaman m'a dit : "Il ne te manque pas grand-chose pour pouvoir marcher entre les gouttes de pluie..."

— Pourquoi veux-tu que je marche entre les gouttes de pluie ?

— Parce qu'entre les gouttes de la pluie, il y a des mystères qui descendent du ciel.

— Ah bon ? Comment on fait alors ?

— Va te mouiller."

« Il m'a fait entrer dans des pluies torrentielles, vous ne pouvez pas imaginer ! J'étais trempé, comme un oiseau qui sort d'un bain, et il me disait : "Maintenant que tu es bien mouillé, goûte la pluie !"

« J'ai passé un ou deux mois à me mettre dehors chaque fois qu'il pleuvait mais ça ne venait pas. Puis j'ai compris que je la désirais d'une façon trop possessive, je la voulais pour moi. Alors, je me suis donné à elle, et lorsque je me suis donné à la pluie, à l'eau, tout s'est ouvert. L'humidité de l'univers, l'humidité de la femme, tout ce monde de contact, de conduction, s'est ouvert. Sentir chaque goutte de la pluie et dire merci, merci, merci ! »

Luis ne disait plus rien, il semblait revivre ce moment...

« Le secret, reprit-il, c'est d'entrer dans votre corps, d'entrer dans le sentir. Et ce sentir, vous l'avez tous. Parce que, quand vous faites l'amour, vous êtes dans le sentir, vous n'êtes pas en train de raisonner, de vouloir comprendre ou de faire des spéculations. Au moment de l'orgasme, il n'y a ni problème, ni chômage, ni besoin d'érudition, il n'y a rien, c'est un cri. C'est ça, le sentir !

« Vous ne pouvez donc pas dire que vous ne le connaissez pas. Mais on vous a catapulté et figé dans le monde des concepts. Et dans les concepts, vous pouvez manipuler n'importe qui. Vous pouvez dire : Je suis plus intelligent que toi, je sais plus que toi. Vous pouvez donner toutes sortes de leçons, enseigner la philosophie, les connaissances ésotériques...

« Mais dans le sentir, c'est différent. Là, vous ne pouvez pas entrer avec une pensée comparative. Vous ne pouvez pas dire : "Je sens plus que toi" parce que vous ne savez pas comment l'autre sent. C'est cela le secret de l'aigle. C'est-à-dire que vous entrez dans un monde qui est à l'intérieur de vous et dans lequel il y a des taux vibratoires qui sont liés à la respiration, au voir, au toucher, au goût. Ce monde n'est pas à l'extérieur, il est à l'intérieur. Et là, il n'y a ni maître ni millimètre, ni gourou ni kangourou, vous êtes simplement à l'intérieur du sentir et en contact avec le cosmos.

« Il y a une souveraineté à l'intérieur de vous. Alors, libérez-vous de votre histoire ancienne et commencez une nouvelle vie. Érigez une verticale nette en vous. Ne soyez plus mi-figue mi-raisin. Sortez de la compromission, sortez de l'ambiguïté et de la commodité qu'elle constitue.

« Laissez faire cette partie sensitive qui a été méprisée, écrasée et piétinée par les religions comme par une éducation essentiellement intellectuelle. Soyez simple, laissez le corps capter et n'ayez pas peur que les choses ne se passent pas bien. Lâchez prise à cet énorme monstre qui veut absolument que tout se passe bien. En voulant que tout se passe bien, vous passez de l'état d'amour à l'état de devoir, et là, il y a la souffrance. Un être qui aime n'est pas en souffrance. »

Luis se mit à sourire en nous regardant.

« Apprenez, par exemple, à regarder les choses sans regarder, sans chercher à en retirer un bénéfice, sans vous approprier constamment ce que vous voyez. Que votre regard soit comme une caresse sur la surface d'une écorce d'arbre. Vous effleurez cette écorce avec un regard simple, délectable, mais pas pour obtenir un résultat.

« Apprenez à caresser l'espace, à caresser l'autre, à caresser les choses comme si vos yeux étaient tactiles. Je touche les êtres avec mon regard car mon regard est tactile. C'est ce qui s'appelle "voir" et le "voir" enveloppe l'autre. Et, peu à peu, ce regard qui est rempli de mansuétude et de calme commence à être animé par une autre énergie ; l'amour n'attend que cela.

« L'amour attend d'avoir des canaux pour pouvoir passer dans le monde. Il cherche une demeure en nous, mais nous ne l'accueillons pas car nous ne faisons que prendre, posséder, accumuler, comparer. Et lorsqu'il nous visite, que faisons-nous alors pour le nourrir ? Quelle est notre gratitude ? Car si vous ne nourrissez pas cette énergie sacrée qui est descendue sur vous, tôt ou tard, l'amour va décliner.

« Lorsqu'un homme et une femme sont amoureux l'un de l'autre, ils sont en état de grâce, on pourrait dire qu'ils ont un bébé entre leurs mains. L'important, à ce moment-là, ce n'est pas ce que vit l'homme ou ce que vit la femme, c'est cet amour qui se trouve entre leurs mains. Parce que le monde relationnel de l'amour exige une énorme attention.

« Plus le bébé grandit, plus vous grandissez parce que, par nature, l'amour ne peut rien garder pour lui. Et si vous en prenez soin, il ne fait que vous donner sans cesse, car c'est sa nature. Il peut vous apprendre beaucoup de choses : à sortir de votre petite personnalité égotique, à trouver votre place. Vous entrez alors dans la grande école de l'amour.

exercice

« Il y a un **exercice pour les couples** que je recommande. Vous pouvez faire cet exercice au crépuscule qui est un moment très sensuel. »

Vous vous asseyez l'un en face de l'autre, sans vous toucher. Vous baissez la lumière ou vous allumez une bougie, si vous préférez. Vous restez en silence, les yeux fermés, et pendant une quinzaine de minutes, dans cette lumière tamisée, vous pensez à votre aimé avec compassion. Par compassion, je n'entends pas "souffrir avec" qui est le sens que les religieux nous ont donné et qui est forcément dramatique ; j'entends "un amour bienveillant". C'est le contraire d'un état de spectateur, d'un état d'indifférence : c'est se sentir passionnément concerné, c'est se sentir passionné par l'être.

L'homme déverse alors sur la femme cette émotion de compassion et la femme déverse elle aussi sur l'homme cet état de compassion. Deux compassions se croisent, et à partir de ce moment-là se crée dans l'aura de l'homme et de la femme une nouvelle mémoire. C'est une mémoire qui n'appartient pas à ce monde, car c'est une mémoire de compassion, c'est-à-dire que, d'un seul coup, l'amour commence à œuvrer.

On jette une semence, et ensuite on se retire pour laisser l'amour opérer.

Tout cela est simple, très simple. La sensation, le sentir et cette voie, appartiennent au royaume de l'amour. Alors, entrez dans ce monde où vous accédez à des béatitudes, parce que vous vous enchantez vous-même avec des choses apparemment anodines.

XXIX

Le départ de l'Ami

Un après-midi de juin 2011, Luis Ansa quitta son corps.

Le maître est parti. C'est ainsi.

Luis a formé de nombreuses personnes et planté une multitude de graines. Avec le temps et à travers les actes posés apparaîtront les fruits.

La Voie du sentir a été lancée dans le monde. Elle suit désormais son propre chemin, libre et hors du temps.

Luis nous avait dit, en riant, qu'il faudrait peut-être deux à trois cents ans avant que cette voie ait un impact visible sur notre société, mais que quelques mois, ou une seule seconde, pourraient suffire pour nous changer radicalement.

La Voie du sentir s'adresse directement à nous-même, pas à un autre ou aux autres. Luis ne s'est jamais préoccupé du collectif ; il n'a jamais cherché à créer un mouvement, ou une nouvelle école de pensée, avec une structure et une hiérarchie. Il détestait cela. Il n'a jamais voulu non plus faire du business avec ses connaissances. Il a accueilli tous ceux qui l'approchaient, les acceptant tels qu'ils étaient et les invitant sans relâche à cette "ouverture" qu'il incarnait.

« Ne séparez pas l'humain du divin. Le divin ne se trouve pas dans les églises ou dans les temples, il est à l'intérieur de chacun d'entre nous. Je ne peux donc pas le chercher, je ne peux que le laisser agir. Mais pour le laisser agir, il faut que je sois une ouverture et non une fermeture. »

C'est à nous maintenant, si tel est notre choix, d'expérimenter cet autre mode d'être humain, cette autre relation à la vie, que Luis Ansa nous propose.

Luis Ansa a souvent répété que personne ne pouvait s'approprier ou chercher à contrôler *la Voie du sentir*, car cette voie avait été donnée à l'humanité pour que chaque individu puisse, par une pratique quotidienne personnelle, aller par lui-même et sans autorité extérieure vers sa propre autonomie.

Il précisait également qu'elle ne pouvait pas s'enseigner, affirmant même que toutes tentatives d'enseignement n'étaient que de fausses imitations.

« Cette voie, écrivait-il, appartient à la vie de l'être. Elle n'est pas le résultat d'un savoir théorique sinon le fruit d'une expérience particulière en chacun. »

Luis Ansa a toujours œuvré dans le don, offrant sans cesse son temps, sa disponibilité et son amour, et cherchant constamment à rendre libres et responsables tous ceux qui l'approchaient.

Je souhaite que ce livre puisse perpétuer cette intention et mener chacun vers sa propre liberté.

BIBLIOGRAPHIE DE LUIS ANSA

L'Homme, mémoire de l'univers, Luis Ansa, éditions Dervish International, 1984.

Le Quatrième Royaume, Luis Ansa, Le Relié. Poche, 2011.

Le Secret de l'Aigle, Luis Ansa – Henri Gougaud, Albin Michel, 2000.

La Nuit des chamans, Luis Ansa, Le Relié, 2005.

Le Mystère du nagual, Luis Ansa, Le Relié, 2010.

LISTE DES EXERCICES*¹

[La sensation ambulatoire](#)

[Voyage sensitif à l'intérieur du corps](#)

[Sacralisation du corps](#)

[La positivation des sens](#)

[Je suis](#)

[Visite émotionnelle à mon corps](#)

[Le rappel de soi sensitif](#)

[J'aime la sensation](#)

[Sensation de l'espace qui nous entoure](#)

[Voyage d'un sourire à l'intérieur de votre corps](#)

[Éveil sensitif des chakras par le dos](#)

[Exercice pour les couples](#)

¹ * Les exercices présentés dans ce livre ont été créés par Luis Ansa et sont liés à *la Voie du Sentir*, chaque lecteur peut donc les pratiquer pour lui-même. Néanmoins, ces exercices ne doivent pas être utilisés dans un autre cadre ou au sein d'une activité professionnelle.

LES LIVRES DU RELIÉ

Collection Poche

Aitken Robert, Agir zen, une morale vivante
Amar Yvan, La Pensée comme voie d'éveil
Amar Yvan, Les Nourritures silencieuses
Amar Yvan, La Conscience corporelle
Amar Yvan, L'Obligation de conscience
Ansa Luis, Le Quatrième Royaume
Balsekar Ramesh S., Les Orientés de l'être
Balsekar Ramesh S., L'Appel de l'être
Balsekar Ramesh S., Laisser la vie être
Baret Éric, Le Yoga tantrique du Cachemire
Beltzung Alain, Le Traité du regard
Bouchart d'Orval Jean, Patañjali et les Yogas sùtras
Bouchart d'Orval Jean, Héraclite
Buisset Ariane, Le Maître de la laque
Chandra Swami, Instructions spontanées
Castermane Jacques, Comment peut-on être zen ?
Chytelman Paul, Le Courage d'espérer
Cognard André, Vivre sans ennemi
Cohen Andrew, L'Éveil est un secret
Cohen Andrew, Embrasser le ciel et la terre
Collectif, L'Art de méditer et d'agir
De Souza Annick, Pour une mutation intérieure
De Smedt Evelyne et Mollet Catherine, Les Patriarches du zen, une anthologie
Ram Dass, Vieillir en pleine conscience
Édelmann Éric, Plus on est de sages, plus on rit
Édelmann Éric, Mangalam, Un parcours auprès d'Arnaud Desjardins
Farcet Gilles, Manuel de l'anti-sagesse
Guesné Jeanne, Le Septième Sens, le corps spirituel
Giuliani Bruno, L'Amour de la sagesse
Jourdan Michel, La Maison sur la montagne
Jodorowsky Alejandro, Un Évangile pour guérir
Jodorowsky Alejandro, Le Dieu intérieur
Kelen Jacqueline, Les Sept Visages de Marie-Madeleine
Kelen Jacqueline, Les Femmes de la Bible
Klein Jean, Transmettre la lumière
Klein Jean, Qui suis-je ?
Lama Denis Teundroup, Le Dharma et la Vie
Leloup Jean-Yves, Les Profondeurs oubliées du christianisme

Long Barry, Seule meurt la peur
 Long Barry, Intuitions sur l'origine
 Low Albert, Créer la conscience
 Lozowick Lee, L'Alchimie de l'amour et de la sexualité
 Lozowick Lee, Pour une éducation consciente
 Lozowick Lee, L'Alchimie du réel
 Markale Jean, Amours celtes : sexe et magie
 Mercier Mario, L'Enseignement de l'arbre maître
 Moacanin Radmilla, C. G. Jung et la Sagesse tibétaine
 Muller Jean-Marie, Dictionnaire de la non-violence
 Muller Jean-Marie, Désarmer les dieux
 Muller Jean-Marie, Le Courage de la non-violence
 Nadeen Satyam, De la prison à l'éveil
 Odier Daniel, Le Grand Sommeil des éveillés
 Odier Daniel, L'Incendie du cœur
 Osho, L'Évangile de Thomas
 Osho, Un art de vivre et de mourir
 Panikkar Raimon, L'Inévitable Dialogue : Dieu, Yahweh, Allah, Bouddha
 Poonja H.W.L, Réveillez-vous et rugissez !
 Richard Moss, Paroles des deux mondes
 Rinpoche Denys, L'Entraînement de l'Esprit
 Skali Faouzi, Le Face à face des cœurs
 Saint Bonnet Georges, La Joie vous appartient
 Taisen Deshimaru, L'Anneau de la voie zen
 Vigne Jacques, L'Inde intérieure
 Z'ev ben Shimon Halevi, L'Arbre de vie, selon la Cabale

Collection livres + CD audio

De Souzenelle Annick, Nous sommes coupés en deux
 Leloup Jean-Yves, Qui est « Je suis » ?
 Rabhi Pierre, Conscience et Environnement
 Marc de Smedt, Retrouver l'esprit de la méditation
 Alejandro Jodorowsky, La Vie est un conte
 Vigne Jacques, Guérir l'angoisse

Collection semi-Poche

Castermane Jacques, La Sagesse exercée
 De Souzenelle A. et Albrecht P.-Y., Cheminer avec l'ange
 During Jean, L'Âme des sons
 Édelfmann Éric, Jésus parlait araméen
 Jourdan Michel, Vivre en solitude
 Leloup Jean-Yves, Faire la paix
 Leloup Jean-Yves, Marie Madeleine à la Sainte-Baume

Levy Patrick, Le Kabbaliste
Osho, La Voie de l'Amour
Rech Roland Yuno, Le Champ de la vacuité
Rech Roland Yuno, L'Illumination silencieuse
Salomé Jacques, Et si nous inventions notre vie ?
Vigne Jacques, le Maître et le Thérapeute
Thicht Nat Hanh, Jésus et Boudha sont des frères

Collection Les Guides pour chats

(albums illustrés)

Gaudin Christian, Rochas Sabine, de Smedt Marc, Exercices d'éveil pour petits chatons
Gaudin Claire et Christian, Massages pour chats
Gaudin Claire et Christian, Yoga pour chats
Gaudin Claire et Christian, Le Kamasûtra des chats
Gaudin Claire et Christian, Le Guide du bien-être pour chats
Gaudin Christian, Histoires de chats zen
Gaudin Christian et Jean-louis Brodu, Tai Chi pour chats
Gaudin Christian, Zen et Arts martiaux pour chats
Gaudin Christian, Le Tao des chats
Alexandro Jodorowsky et Christian Gaudin, Le Tarot des chats

Collection Les grands formats

Allais Danielle et Claude, Retrouver la force de l'amour
Amar Yvan, Les Béatitudes
Amar Yvan, L'Alchimie de l'homme
Amar Nadège, Cheminer avec la méditation
Ansa Luis (roman), La Nuit des chamans
Ansa Luis (roman), Le Mystère du Nagual
Bernabeu Yves, Le Monastère planétaire
Bentounès Cheikh, Vivre l'Islam
Billot Benoît, Comment peut-on être chrétien ?
Carrière Jean, Gracq ou les reflets du rivage
Castermane Jacques, La Sagesse exercée
Chandra Swami, Le Chant du silence
Chytelman Paul, Le Courage d'espérer
Cicognani Patrick, Vivre en terre indienne
Collectif d'auteurs, La Transmission spirituelle
Collectif d'auteurs, Être heureux et créer du bonheur
Collectif d'auteurs, Karlfried Graf Durckheim
Coupey Philippe, Zen d'aujourd'hui
Davy Marie-Madeleine, Les Chemins de la profondeur
Dechance Jacques, Aller mieux dedans pour agir mieux dehors (CD + Cartes)
Dechance J. et Grande M., Sans amour qui serions-nous ?

Desjardins Véronique, Porte donnant sur la voie
 De Souzenelle Annick et Albrecht Pierre-Yves, L'Initiation
 Ducrocq Anne, Changer le monde en se transformant
 Farcet Gilles, Allen Ginsberg, poète et bodhisattva beat
 Farcet Gilles, La Transmission selon Arnaud Desjardins
 Farcet Gilles, Sur la route spirituelle
 Flogny Colette, Rencontre avec la vie
 Freeman Laurence, Lettres sur la méditation
 Goldsmith Joël S., La Voie infinie
 Inandiak Élisabeth D., Les Chants de l'île à dormir debout
 Jodorowsky Alejandro, Le Chant du Tarot
 Jodorowsky Alejandro, Contes paniques
 Jodorowsky Alejandro, À l'ombre du Yi Jing
 Jourdain Stephen, Une promptitude céleste
 Jourdain Stephen, Una : un amour philosophal
 Krishnamurti, L'Aventure de l'éveil
 Leloup Jean-Yves, Un art de l'attention
 Leloup Jean-Yves (conte), La Vie de Jésus racontée par un arbre
 Levy Patrick, La Ruse de Dieu
 Levy Patrick, Sadhûs
 Low Albert, Se connaître c'est s'oublier
 Lozowick Lee, Éloge de la folle sagesse
 Ma Ananda Mayi, Retrouver la joie
 Markale Jean, Amour et Sexualité chez les Celtes
 Masson Sékiné Nourit, Le Courage de vivre pour mourir
 Mesnage Colette, Éloge d'une vieille femme heureuse
 Mercier Mario, Voyage au cœur de la force
 Muller Jean-Marie, Entrer dans l'âge de la non-violence
 Odier Daniel, Ch'an et Zen
 Rabhi Pierre, Ce que nous dit la nature
 Raphael, Le Feu de la réalisation, Tat Tvam Asi
 Rodière Marie-Jeanne, Construire sa voix
 Roger Marie-Sabine (roman), Le Ciel est immense
 Rougier Stan, La Passion de la rencontre
 Rougier Stan, L'Amour comme un défi
 Salomé Jacques, Manuel de survie dans le monde du travail
 Senzaki Nyogen, La Flûte de fer
 Skali Faouzi, Le Souvenir de l'être profond
 Shaykh al-Dabbâgh, Paroles d'or
 Thibaut Kosen, Les Cinq Degrés de l'éveil
 Trungpa Chôgyam, Enseignements secrets, l'incandescence du réel
 Van Eersel Patrice, Tisseurs de paix
 Vigne Jacques, La Faim du Vide : réflexions sur l'anorexie et la spiritualité
 Vigne Jacques, Ouvrir nos canaux d'énergie par la méditation
 Vignerot Gérard, Un médecin face à l'invisible
 Virelaude Monique, Comment vaincre la peur

Wolff Franklin Merrel, Expérience et Philosophie

Wolff Franklin Merrel, Une expérience spirituelle : philosophie de la conscience

Collection Ose savoir

Benbassa Esther, Attias Jean-Christophe, Le Juif et l'Autre

De Souzaenelle Annick, L'Arc et la Flèche

Gorbatchev Mikhaïl, Mon manifeste pour la terre

L'Yvonnet François, Gaudin Thierry, Discours de la méthode créatrice

Vergely Bertrand, La Foi ou la Nostalgie de l'admirable

Table des Matières

Couverture	2
Page de titre	3
Table des matières	4
Page de copyright	6
Introduction : Un art de vivre pour aujourd'hui	11
Première partie : Entretien sur le seuil	14
I Le parfum de l'Ami	15
II Le semblable attire le semblable	22
III La Sainte Conciliation	28
IV Qu'est-ce que vous attendez pour décrucifier Jésus ?	34
V Quelques pas dans le Jardin...	41
Seconde partie : la Voie du sentir	46
VI Dans la cuisine des maîtres...	48
VII Découverte de la sensation	52
VIII Exploration de l'attention	55
IX Ne plus être un prédateur d'énergie, ni une proie énergétique	58
L. A	61
X La sensation, une alliée	62
XI Un nouveau regard sur l'être humain	66
XII Devenir creux et se nourrir d'impressions	73
XIII Être ou ne pas être identifié, telle est la question	79
XIV Et si le secret des secrets, c'était la relation !	87
XV Les trois pouvoirs	92
XVI Considérer l'autre et se rappeler soi-même	99
XVII Et si l'on parlait d'amour...	105
XVIII Qu'est-ce que la mémoire ?	111
XIX La mémoire, encore...	117
XX Une nouvelle Genèse...	122
XXI Réhabiliter le féminin	125
XXII Cultivez le positif et alchimisez le négatif	134
XXIII Créez et protégez votre espace intérieur	140

LE JUGEMENT DE MULLA NASRUDIN	146
XXIV Ne vous occupez pas des autres, occupez-vous de vous !	147
XXV Les demeures de l'Aigle	150
HISTOIRE À MÉDITER	157
XXVI L'ovulation des Alliés	158
XXVII J'ai besoin de la parole de la femme	163
CONSTATER « CE QUI EST »	167
XXVIII Vivre dans le sentir	168
XXIX Le départ de l'Ami	171
Bibliographie de Luis Ansa	173
Liste des exercices	174